Settembre 2024 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

100 Ricette inedite

- **Super food**
  Piatti sfiziosi con avocado, curcuma, quinoa e frutti rossi
- **Versatile pollo**
  Piatti veloci che accontentano tutti
- **Anguria**
- **Brunch**
  Quiche, uova fritte e torta tenerina

Il segreto per portare in tavola le verdure tutti i giorni? Sperimentare nuovi accostamenti! Prova ad aggiungere polpettine, legumi, formaggi delicati e frutta fresca

Anno 8 - N 9 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera italiana CHCT 4,80

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 10 AGOSTO 2024

WWW.LATTEDAFIENO.IT

Giovanni

Aurora

Manuel

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

La morsa del caldo che si alleggerisce, la luce che inizia ad ammorbidirsi e l'appetito che torna a bussare alla porta. Stiamo per varcare la soglia di settembre, il mese delle trasformazioni, un nuovo inizio che porta con sé colori e buoni propositi. La voglia di leggerezza ci accompagna con costanza e il nostro interesse è rivolto alle verdure di stagione, saporite e croccanti, piene di gusto e belle da vedere. Ecco perché a pagina 50 ti inondiamo di insalate, veri e propri piatti unici ricchi di vitamine e proteine, come la corona di patate con i broccoli romaneschi, le polpettine di ceci con cavolo viola, carote e yogurt, il cestino di Grana con peperoni, melanzane e caprino. Vi riempiranno di gusto e di allegria!
Il mese di settembre segna anche il termine delle tue vacanze e quindi richiede molta energia e soprattutto buonumore. Un motivo che ci ha spinto a parlare di superfood, alimenti ricchi di sostanze nutritive e salutari, in particolare vitamine, Omega-3 e minerali. A pagina 20 ti proponiamo quindi ricette a base di olio extravergine, peperoncino, mirtilli, cavoli, frutta secca e semi vari. E in più, super alimenti esotici: curcuma, avocado, quinoa, tofu e matcha. Fanno bene? Certo! A condizione che vengano inseriti in una dieta varia ed equilibrata, proprio come quella mediterranea.
Per ricaricare le tue energie e idratarti a pagina 16 parliamo anche di cocomero, sano, dolce e succulento. Un frutto con il quale preparare ottimi piatti freschi e leggeri e persino dolci come la crostata all'anguria e melone con crema al lime. Un altro ingrediente leggero che proponiamo per le tue ricette è il pollo (pag. 32), carne bianca dal gusto delicato che si presta a piatti differenti e adatti a ogni occasione. Dal picnic ai pranzi di festa è infatti sempre protagonista e se poi provi l'arrosto in pancetta con cotto e scamorza, le cosce al forno con la paprica affumicata, la Caesar salad con mele e sedano, l'hamburger di carne bianca e lo spezzatino con peperoni e zucchine, ne seguirà una vera e propria dipendenza!
Per concludere, nella Scuola di Cucina abbiamo pensato ad un dolce al cucchiaio multicolore, fresco e invitante: la bomba di gelato al pistacchio, cioccolato fondente e crema. Stupisci gli amici con un'esplosione di gusto e goditi con freschezza questo mese di fine estate!

Simona Stoppa, direttore

settembre

sommario

54 Insalata con misticanza, pesca, burrata e menta

73 Tonnarelli alla carbonara di mare

Foto di copertina di Antonio Bagnano

71 Tonno di coniglio

84 Charlotte al caffè e croccante

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci

Tartufini cocco e limone senza cottura

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Ancora troppo presto per accendere il forno ma la voglia di tornare a preparare dolcetti sfiziosi è irresistibile. Ce l'avete un frullatore? Perché useremo solo quello per preparare i tartufini senza cottura al gusto di cocco e limone!

Preparazione 20 minuti
Cottura No

INGREDIENTI PER 20 PALLINE DA CIRCA 20 G CIASCUNA

- **Savoiardi** 200 g
- **Formaggio fresco spalmabile** 150 g
- **Zucchero a velo** 50 g
- **Succo di limone** 50 g
- **Scorza di limone** 1/2

PER LA SUPERFICIE

- **Scorza di limone** 1/2
- **Cocco rapè** 50 g

Inizia versando nel mixer il cocco rapè e la scorza di mezzo limone grattugiata, aziona per qualche istante le lame e tieni da parte. Ancora nel mixer versa i savoiardi spezzettati, il formaggio spalmabile, lo zucchero a velo, la scorza di mezzo limone e 50 g di succo filtrato.

Frulla finché non diventa tutto compatto; se serve puoi impastare un po' a mano. Alla fine il composto dovrà risultare compatto e leggermente appiccicoso.

Bagnati un pochino le mani con l'acqua e forma 20 palline di circa 20 g ciascuna, passale quindi man mano nel mix preparato all'inizio. Velocissime, vero?

Varianti

I savoiardi non sono gli unici biscotti da poter utilizzare, prova con i tuoi biscotti preferiti. Il formaggio spalmabile invece puoi sostituirlo con la ricotta o la robiola, assicurati però che la consistenza sia quella giusta.

Dolcetti veloci

È ARRIVATA HAPPY OLIVA, LA LINEA PER L'APERITIVO PERFETTO!

Mix di olive denocciolate dai sapori mediterranei, Olive verdi giganti con pepe rosa e lime, Olive Kalamon con arancia e finocchietto e Lupini marinati all'aceto: ecco le quattro sfiziose ricette di olive e lupini di Madama Oliva che renderanno l'aperitivo il momento più happy della tua giornata!

madamaoliva.it

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Ogni volta la stessa storia. Vuoi portarti in spiaggia per pranzo qualcosa di buono, facile da preparare e che magari non comporti l'uso di posate. Facile, le michette ripiene!!

Michette ripiene di polpo pomodorini e burrata

Chiedi al tuo fornaio di fiducia delle michette o rosette belle croccanti, vuote all'interno e pronte a raccogliere qualsiasi tipo di ripieno. Lessa il polpo oppure, visto che fa caldo, compralo già lessato dal tuo pescivendolo di fiducia.

Riduci il polpo a tocchetti piccoli e condiscili con olio, sale, pepe, prezzemolino fresco e l'immancabile succo e scorza di limone. Per dare ulteriore freschezza taglia in 4 i pomodorini rossi e gialli e poi mescola con delicatezza. Se vuoi aggiungere delle olive denocciolate, ti darò ragione, e anche delle carotine grattugiate ci staranno benissimo.

Taglia la testa della michetta come avrebbe fatto regina di cuori con Alice, rimpinza del contenuto della ciotola e rifinisci con ciuffetti di burrata.

Panino goloso

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **michette** 4
- **polpo** 300 g
- **prezzemolo**
- **scorza e succo di** 1 limone
- **datterini** 100 g
- **pomodorini gialli** 100 g
- **burrata** 50 g
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

Aurora

VEG e antispreco

Alla fine dell'estate non posso lasciare la Toscana senza aver raccolto ogni singolo fico maturo dal vecchio, grande albero di mio padre. Quelli proprio irresistibili iniziamo a contenderceli già sul ramo e li mangiamo prima che raggiungano il cestino. Con gli altri formiamo strati ordinati, intervallati da foglie. In casa ci accorgiamo che sono tantissimi e ne facciamo una cassetta da portare alla nonna, un paio da trasformare in marmellate per l'inverno, e una da portare con me a Milano, con la raccomandazione di mangiarli presto, prima che si sciupino. E così, il primo weekend dopo il rientro, preparo questa colazione speciale: pancake ricotta e fichi per tutti!

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **uova (medie, a temperatura ambiente)** 2
- **ricotta vaccina** 100 g
- **zucchero di canna** 40 g
- **latte intero (a temperatura ambiente)** 70 g
- **lievito in polvere per dolci** 6 g
- **farina 00** 100 g
- **sale fino** 1 pizzico
- **burro** 25 g

PER UNGERE LA PADELLA
- **burro**

PER I FICHI SCIROPPATI
- **fichi** 5
- **zucchero di canna** 40 g
- **acqua** 20 g

Pancake ricotta e fichi

Comincia pulendo i funghi: per prima cosa, in una capiente padella antiaderente, che sarà la stessa in cui poi cuocerai i pancake, sciogli il burro a temperatura dolcissima e tienilo da parte. Sbatti le uova con lo zucchero e il sale, poi unisci la ricotta e mescola energicamente per rendere il composto uniforme.

Ora puoi unire il latte, il burro e infine farina e lievito setacciato. Incorpora delicatamente le polveri con una spatola e l'impasto è pronto! Scalda la padella, ancora velata di burro, e versa una ricca cucchiaiata di impasto per ogni pancake, allargando delicatamente con il dorso del cucchiaio. È assolutamente normale che siano un po' più alti e di forma meno regolare dei classici, il loro è un impasto più denso e più simile a quello di una torta.

Noterai che non compariranno bollicine ad avvisarti che è il momento di girarli: dopo un paio di minuti, controlla la doratura alla base e girali. Falli cuocere anche su questo lato per 2 o 3 minuti e, via via che sono pronti, disponili su un piatto senza impilarli. In questo modo non si schiacceranno e rimarranno sofficissimi.

Lava e taglia i fichi a spicchietti, senza sbucciarli. In padella (puoi utilizzare la stessa dei pancake) versa lo zucchero, l'acqua, i fichi e spadella per pochi minuti, giusto il tempo di far sciogliere bene tutto lo zucchero e notare le bollicine addensarsi leggermente, segno che lo sciroppo è pronto. Servi i pancake con i fichi e il loro delizioso sciroppo. Bon appétit!

Colazione di fine estate

Azzurra Gasperini

Il cibo accompagna Azzurra da sempre, ha iniziato a “mettere le mani in pasta” sin da piccolissima con la nonna, famosa Chef romagnola. Una volta laureata in Ingegneria Edile, si è spostata a Milano dove ha lavorato nel ristorante di Carlo Cracco: Carlo e Camilla in Segheria. Nel 2012 ha aperto il suo blog e in poco tempo ha avuto una crescita esponenziale. Dal 2016, ha iniziato ad organizzare corsi di cucina e nel 2021, ha aperto una sede fissa di corsi di cucina @azzuchefcookinglab a San Mauro Pascoli (FC). Sui suoi canali social propone ricette per tutti i gusti, con un occhio di riguardo ai piatti sani, in sintonia con la sua visione del cibo, che per lei è un vero e proprio nutrimento della mente.

In cucina con passione

Dolcetti deliziosi

Mazzancolle alla catalana

 Preparazione 20 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **mazzancolle** 800 g
- **sedano** 1
- **pomodorini rossi e gialli** 20
- **cipolla rossa di Tropea** 1
- **lime** 1
- **menta**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Pela la cipolla e affettala. Pulisci le mazzancolle eliminando carapace e intestino, aiutandoti con uno stuzzicadenti, poi sciacquale sotto acqua corrente.

Scotta le mazzancolle velocemente in una padella con un filo d'olio e regola sale e pepe. Affetta il sedano intero e taglia i pomodorini in due o quattro parti a seconda della grandezza.

Unisci sedano e pomodorini in una ciotola, aggiungi la cipolla e le mazzancolle scottate. Condisci con un dressing profumato di olio, sale, pepe, succo e scorza di lime e menta.

Bon bon ai mirtilli

 Preparazione 15 min+rip Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **mirtilli freschi o congelati** 250 g
- **yogurt greco senza lattosio** 120 g
- **cocco rapè** 50 g
- **cioccolato fondente all'80%** 100 g
- **sale Maldon**

Unisci mirtilli, cocco grattugiato e yogurt in una ciotola capiente e mescola per amalgamare.
Poi, con le mani inumidite, forma i bon bon.
Trasferiscili in freezer e lasciali raffreddare per 2 ore.
Spezzetta il cioccolato e poi scioglilo nel microonde oppure a bagnomaria.
Lascialo raffreddare.
Trascorso il tempo, immergi i bon bon nel cioccolato fondente fuso tiepido, facendo in modo che siano ricoperti completamente di cioccolato.
Per un tocco speciale aggiungi un pizzico di sale Maldon.

Ricetta gustosa

Gessica Runcio

"Se posso cucinarlo io... puoi farlo anche tu!". Questo è il mio motto ed è quello che ho sempre pensato della cucina. Il mio blog "Rossella... pane e cioccolato" mi ha cambiato letteralmente la vita e mi ha fatto capire che non è mai troppo tardi per realizzare i propri sogni. Negli ultimi mesi sono approdata anche su Instagram e TikTok dove mi diverto tantissimo cucinando con i miei follower.

La gioia in tavola

Involtini di melanzane in padella

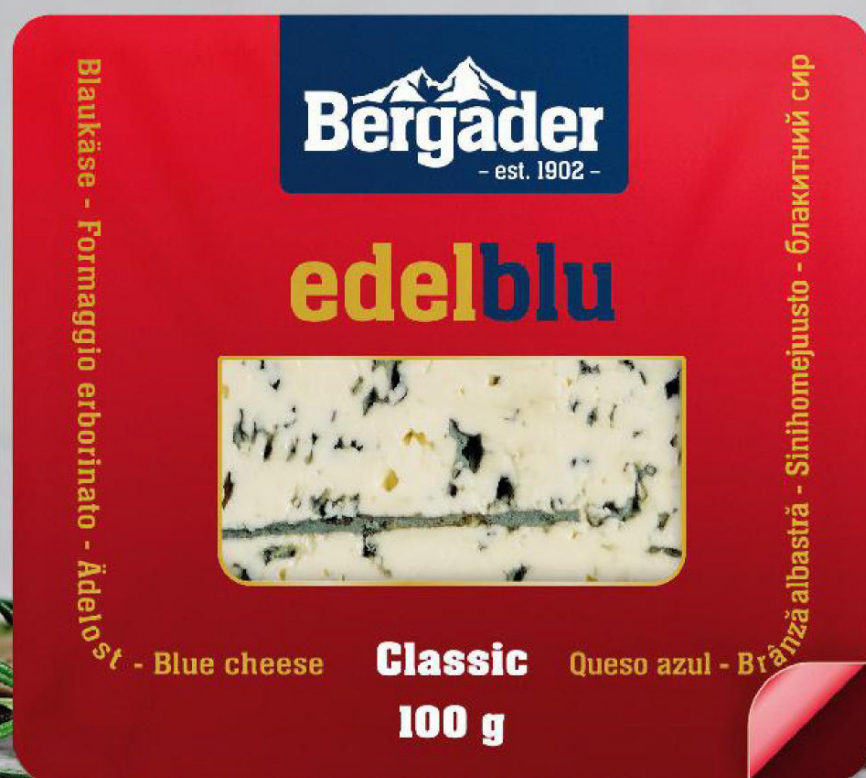
Preparazione 20 min

Cottura 15 min

melanzane lunghe 4 • **mozzarelle** 2 da 125 g cad • **passata di pomodoro** 500 ml • **aglio** 1 spicchio • **Grana grattugiato** 2-3 cucchiai • **bicarbonato (facoltativo)** 1 pizzico • **sale** • **pepe** • **basilico** • **pangrattato** • **olio**

Taglia le melanzane a fette sottili e poi scottale su una piastra, salandole man mano durante la cottura. Nel frattempo, prepara un sugo semplice di pomodoro facendo soffriggere lo spicchio d'aglio schiacciato in un filo d'olio. Dopo qualche istante elimina l'aglio e versa nel tegame la passata di pomodoro. Insaporisci con sale e pepe e un pizzico di bicarbonato, per eliminare l'acidità e addolcire il sugo. Cuoci la salsa di pomodoro per circa 15 minuti, aggiungendo poca acqua se serve.

Farcisci le melanzane cotte con un pezzetto di mozzarella e quindi arrotolale per formare gli involtini. In un padella circa 24-26 cm di diametro versa la salsa di pomodoro, avendo cura di tenerne da parte un paio di mestoli.
A fuoco spento sistema gli involtini di melanzane nella padella, uno vicino all'altro e poi coprili con la salsa tenuta da parte, il formaggio grattugiato, una manciata di pangrattato e foglie di basilico.

Copri gli involtini con un coperchio e lasciali cuocere a fiamma dolce per circa 5 minuti e comunque fino a quando tutto il formaggio, quello all'interno e quello in superficie, si è fuso. Spegni e servi gli involtini ancora caldi.

Cocomero

Rosso e succoso

Conosciuto anche come anguria, questo frutto dalla polpa rossa e zuccherina contiene soprattutto acqua e sali minerali. Apprezzato in tutta l'area del Mediterraneo, matura in estate da maggio a settembre e ha un peso medio di 10 chili. Per conservarlo, non infilarlo subito in frigorifero, ma tienilo a temperatura ambiente, in modo che il suo aroma resti intatto. Se desideri, raffreddalo in frigorifero prima di servirlo. Consumalo da solo o per arricchire insalate, confetture, granite e sorbetti

ricetta di D. Malavasi foto di S. Fedrizzi

Ricetta rinfrescante

Insalata di frutta e verdura

Preparazione 20 minuti

Cottura No

INGREDIENTI PER 4

○ **cocomero** 500 pulito ○ **melone bianco** 450 g pulito ○ **uva bianca senza semi** 100 g ○ **feta** 100 g ○ **zucchina** 1 ○ **peperone rosso** mezzo ○ **peperone verde** mezzo ○ **prosciutto crudo** 125 g ○ **peperoncino** ○ **lime** 1 ○ **menta** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe** ○ **cracker ai semi**

Preparazione. Spunta la zucchina, tagliala a fettine sottili e condiscila con olio, sale e succo di lime. Aggiungi 4 foglie di menta tagliate a striscioline e lascia marinare per 15 minuti. Intanto, pela il cocomero e il melone e poi riducili a tocchi, avendo cura di eliminare i semi. Taglia gli acini di uva a metà e affetta sottilmente i peperoni. Versa metà della feta nel bicchiere del mixer, aggiungi 100 ml d'olio, un ciuffo di foglie di menta spezzettate e frulla. In un'insalatiera capiente unisci la frutta, i peperoni, le zucchine scolate dalla marinata e poi condisci con la salsa di feta e olio. Mescola con delicatezza e completa con la feta rimasta sbriciolata, fettine sottili di lime, il prosciutto crudo a rosette e i cracker ai semi

La torta per l'estate

Crostata all'anguria e melone con crema al lime

Preparazione 30 min+rip
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

PER LA FROLLA
- **farina 00** 150 g
- **farina di mandorle** 50 g
- **burro freddo** 100 g
- **zucchero** 100 g
- **lime bio** 1 la scorza
- **uova** 1 intero e 1 tuorlo
- **sale** 1 pizzico

PER LA CREMA
- **latte** 300 ml
- **zucchero** 55 g
- **tuorli** 3
- **farina 00** 30 g
- **lime bio** 1
- **melone** 1 piccolo
- **anguria** 1 spicchio
- **granella di pistacchi**

Preparazione. Per la frolla setaccia le due farine col sale, forma la fontana e versa al centro il burro freddo a pezzetti, lo zucchero, 1 cucchiaino di scorza grattugiata di lime e le uova. Lavora con la punta delle dita incorporando la farina dai bordi fino a ottenere un impasto sbriciolato grossolanamente. Trasferiscilo sul piano di lavoro e impastalo velocemente. Forma un panetto, appiattiscilo, avvolgilo in carta forno e raffreddalo 1 ora in frigo. Stendi la frolla nello stampo foderato con carta forno. Punzecchia il fondo, coprilo con alluminio e legumi secchi. Cuoci in forno a 180° per 20 minuti circa; elimina carta, legumi e spostalo nella parte bassa del forno. Cuoci ancora 5 minuti. Per la crema grattugia la scorza del lime e versala nel latte bollente; lascia in infusione 30 minuti. Sbatti i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto e spumoso. Versa a filo la farina setacciata e amalgama. Riporta il latte a bollore e mescolalo al composto con la frusta. Cuoci la crema a fiamma dolce mescolando, fino a ottenere una consistenza densa. Fai sobbollire pochi istanti e poi raffreddala appoggiandola su una ciotola con acqua e ghiaccio. Mescola e versa la crema nel guscio di frolla. Riduci l'anguria e il melone a nastri e adagiali sulla crema, completa con la granella e scorzette di lime non trattato.

Sano, dolce e idratante ricarica le tue energie

Composto d'acqua per il 90 per cento del suo peso, il cocomero o anguria disseta come nessun altro frutto e, grazie ai sali minerali che contiene, è un aiuto prezioso per recuperare energie dopo un'intera giornata al mare quando il termometro segna 40 gradi. In più è ricco di licopene, una molecola dalla potente azione antiossidante.

Come sceglierlo

Il cocomero è un piacere, se non è buono che piacere è? Può capitare però di aprirlo e scoprire una polpa pallidina e niente affatto dolce. Per evitare brutte sorprese, prima di acquistare l'anguria osserva la scorza: il frutto sano e raccolto al punto giusto di maturazione presenta una superficie liscia, soda e di colore verde scuro, meglio ancora se non è lucida. Non è tutto però, cerca d'individuare la macchia gialla, che dovrebbe essere presente in ogni frutto perché è la parte che è stata a diretto contatto con il terreno: se è chiara o, peggio ancora, assente significa che l'anguria è stata raccolta troppo presto e non ha avuto il tempo di maturare nel campo. E ovviamente, non sarà certo dolce e succulenta come dovrebbe.

In confettura

Taglia a tocchetti 500 g di polpa di cocomero, poi schiacciala col passaverdura per ricavare il succo. Versalo in un pentolino con 1 mela a tocchetti, il succo di mezzo limone e 100 g di zucchero. Cuoci a fiamma bassa per 30 minuti, frulla col mixer, elimina la schiuma e prosegui la cottura, mescolando spesso, finché la confettura si addensa. Suddividila in vasetti sterilizzati, chiudili, capovolgili e lasciali raffreddare bene. Consumali entro 3 mesi.

Conservalo in vasetto

Voglia di Super food

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Alimenti preziosi
per una dieta varia

Si parla spesso di super food ma cosa sono veramente? Il termine indica un gruppo di alimenti ricchi di sostanze nutritive salutari, im particolare vitamine, omega-3 e minerali. Non è un termine scientifico e infatti la lista si allunga di giorno in giorno. Nella maggior parte dei casi sono vegetali già presenti sulle nostre tavole, come olio extravergine, peperoncino, mirtilli, cavoli, frutta secca e semi vari. Ci sono poi i super alimenti esotici: curcuma, avocado, quinoa, tofu e matcha. Fanno bene? Certo! A condizione che vengano inseriti in una dieta varia ed equlibrata, proprio come quella mediterranea.

Frutti verdure e cereali (falsi)

Nota anche come falso cereale la quinoa è una pianta della famiglia degli spinaci adatta ai celiaci, ha un elevato contenuto di proteine, antiossidanti e vitamina E. Venendo ai frutti, il più apprezzato è l'avocado, che ormai ha sostituito la rucola che imperversava sulle tavole negli anni Ottanta. In effetti contiene ottime quantità di acidi grassi sani. In cima alla lista anche i mirtilli, grazie alla presenza di sostanze antiossidanti e vitamine. Gli ortaggi più preziosi sono gli umili cavoli: ricchi di fibre, che favoriscono il senso di sazietà, e di minerali dalle proprietà antinfiammatorie. Infine il re della dieta mediterranea: l'olio extravergine ricco di polifenoli, contrasta l'accumulo di colesterolo nel sangue e aiuta a rallentare il processo di invecchiamento.

Spezie esotiche e semi

Tra le spezie più apprezzate ci sono curcuma e zenzero ottimi sostituti del sale hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. I più esotici tra i semi sono quelli di chia ricchi di fibre e Omega-3. Piccoli, ma preziosi i semi di lino sono ricchi di potassio e quindi alleati della salute del cuore, aiutano anche la pelle, grazie all'alto contenuto vitamine. Arriva direttamente dal Giappone tradizionale la polvere di matcha che si ottiene dalle foglie di tè verde cotte al vapore. Contiene una significativa quantità di vitamine, minerali, polifenoli ed è famosa in tutto l'Oriente come il tè con la maggiore percentuale di antiossidanti.

Insalata di tofu, noci e mele verdi

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **mele verdi** 4
- **noci** 80 g
- **tofu naturale** 125 g
- **sedano** 4 gambi
- **valeriana** 200 g
- **limone** mezzo
- **aglio** 1 spicchio
- **farina 0**
- **aceto di mele**
- **semi di girasole decorticati**
- **olio extravergine**

Preparazione. Affetta il tofu, passalo nella farina e poi cuocilo per un paio di minuti in una padella con un giro d'olio e lo spicchio d'aglio. Aggiungi il succo di mezzo limone e cuoci ancora 2 minuti. Lascia raffreddare.
Lava le mele senza pelarle e tagliale a tocchetti. Pulisci il sedano e riducilo a rondelle. Lava e asciuga la valeriana. Unisci tutto in un'insalatiera capiente e condisci con olio, aceto di mele, sale.
Completa con il tofu a tocchetti, le noci e i semi di girasole.

Arrosto di vitello ai frutti rossi

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 95 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **magatello di vitello arrotolato** 800 g
- **mirtilli** 150 g
- **more** 150 g
- **lamponi** 150 g
- **albicocche** 8
- **brodo vegetale** 500 ml
- **scalogno** 1
- **vino bianco secco** 1 bicchiere
- **olio extravergine**
- **timo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava le albicocche, tagliale a metà, elimina il nocciolo e poi scottale su una piastra calda per circa 5 minuti. Pulisci lo scalogno, tritalo finemente e fallo appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungi quindi il rotolo di vitello e lascialo colorire da ogni lato. Trasferiscilo in una teglia e condisci con 2 cucchiai d'olio, 2 rametti di timo, il vino, 2 bicchieri di brodo vegetale, sale e pepe. Informa a 180° e cuoci per 45 minuti, poi giralo. Prosegui la cottura per 30 minuti, versando altro brodo se serve. Trascorso il tempo, unisci il mix di frutti rossi, avendo cura di tenerne da parte una manciata per decorare. Dopo 15 minuti, togli l'arrosto dal forno e lascialo riposare qualche minuto. Intanto recupera il sugo, frullalo col mixer e poi passalo con un colino. Affetta l'arrosto e servilo con il suo sugo, le albicocche grigliate e i frutti rossi tenuti da parte.

Gusto morbido

Torta di formaggio Stelvio con miele e pinoli

Preparazione 30 min+rip | Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **formaggio Stelvio Dop** 500 g
- **latte 250** ml
- **pasta sfoglia** 1 disco
- **farina** 30 g
- **nocciole tostate** 50 g
- **pinoli tostati** 30 g
- **uova** 2 tuorli
- **miele**
- **burro**
- **sale**
- **pepe rosa**

Preparazione. Taglia a pezzi lo Stelvio e lascialo a bagno nel latte 1 ora, versalo in una casseruola con farina, sale, pepe e cuoci 5 minuti mescolando. Spegni e incorpora 1 tuorlo, mescolando con la frusta. Versa il composto in uno stampo ad anello da 20 cm imburrato sui bordi e foderato sul fondo con pellicola. Lascia in frigo 3 ore. Adagia uno stampo ad anello da 20 cm al centro del disco di sfoglia e premi per tracciare un disco sulla pasta. Ripiega il bordo verso il disco, formando una corona. Spennella con 1 tuorlo sbattuto e bucherella la pasta. Inforna a 200° per 5 minuti, porta a 180° e cuoci ancora 13 minuti. Sforna e fai raffreddare. Togli l'anello e appoggia la sfoglia sulla torta. Poi capovolgi in modo che la torta si trovi dentro la corona di sfoglia. Elimina la base dello stampo e cuoci a 60° per 10 minuti. Servi con miele, pepe rosa, nocciole e pinoli tostati.

Crêpes di spinaci con avocado e pomodoro

Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

Buone e sane

INGREDIENTI PER 4

PER LE CRÊPES

- **spinaci freschi** 300 g
- **uova** 2
- **farina 00** 360 g
- **latte fresco** 360 ml

PER LA FARCITURA

- **formaggio fresco spalmabile** 100 g
- **avocado** 2
- **pomodori ramati** 2
- **rucola**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sciacqua gli spinaci per eliminare ogni traccia di terra e tagliali a pezzi grossolani. Poi versali nel bicchiere del mixer, aggiungi le uova, il latte e frulla. Unisci quindi la farina, un pizzico di sale e aziona ancora per pochi istanti. Scalda un giro d'olio in una padellina antiaderente, versa la pastella un mestolo alla volta, facendo roteare la padella per distribuirla in modo uniforme. Fai cuocere per 2 minuti, poi gira la crêpes e cuoci ancora 2 minuti, prosegui così fino a terminare la pastella. Lava la rucola e i pomodori, poi affetta questi ultimi. Apri l'avocado a metà ed elimina il nocciolo, pelalo e riducilo a spicchi. Spalma sulle crêpes il formaggio, aggiungi la rucola, i pomodori, l'avocado e il sale.

Chicche di patate con friggitelli e mirtilli

 Preparazione 20 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **chicche di patate colorate** 800 g
- **peperoni friggitelli** 300 g
- **latte** 200 ml ○ **formaggio grattugiato** 150 g
- **panna fresca** 100 ml
- **mirtilli** 100 g ○ **amido di mais** 15 g
- **limone** 1 ○ **zucchero** 1 cucchiaino
- **olio di semi** ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Cuoci le chicche di patate in acqua salata e scolale appena vengono a galla. Trasferiscile quindi in una padella con un filo d'olio di semi e saltale 2 minuti. Per il condimento mescola latte e panna, poi sciogli l'amido di mais in 50 g di composto. Porta a bollore il resto del composto, unisci l'amido stemperato e mescola con una frusta. Abbassa il fuoco e versa il formaggio grattugiato mescolando. Cuoci 3 minuti e poi filtra con un colino a maglie larghe. Pulisci i friggitelli, tagliali a pezzi e saltali con un filo d'olio, unisci mirtilli, mescola e spegni. Distribuisci la fonduta nei piatti, completa con le chicche, i friggitelli, i mirtilli e servi.

Cavolfiore al forno con curcuma e agrumi

 Preparazione 20 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **cavolfiore** 1 da circa 800 g
- **arancia bio** 1 ○ **aglio** mezzo spicchio
- **curcuma in polvere** ○ **zucchero di canna**
- **prezzemolo o coriandolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Elimina le foglie e la base del torsolo del cavolfiore, poi ricava le rosette e spolverizzale con abbondante curcuma. Disponile sulla placca, foderata con carta da forno spennellata con un velo d'olio, spolverizzale quindi con un pizzico di zucchero e sale. Versa sul fondo della placca 100 ml d'acqua e cuocile in forno a 160° per circa 1 ora, finché sono morbide e dorate. Nel frattempo, grattugia la scorza dell'arancia. Versa in un vasetto con il tappo a vite 5 cucchiai d'olio, 1 cucchiaio d'acqua bollente, il succo di mezza arancia, sale, pepe e il prezzemolo tritato finemente con l'aglio. Chiudi e scuoti con energia per emulsionare. Sforna il cavolfiore, trasferiscilo in un piatto da portata, irroralo con la salsa, spolverizzalo con la scorza d'arancia grattugiata e servilo.

Paccheri piccanti al pesto di anacardi

 Preparazione 20 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
○ **paccheri** 380 g ○ **anacardi tostati** 50 g ○ **cipolla rossa** 1 piccola ○ **peperoncino** 1 piccolo
PER IL PESTO ○ **basilico fresco** 100 g ○ **pecorino sardo** 40 g ○ **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g ○ **anacardi** 40 g ○ **ghiaccio** 2 cubetti ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Per fare il pesto versa nel bicchiere del mixer gli anacardi e tritali. Tienili da parte e metti nel mixer Parmigiano, il pecorino e trita, poi unisci sale, anacardi tritati, basilico, olio, ghiaccio e aziona fino a ottenere un pesto omogeneo. Pulisci la cipolla, tagliala a rondelle e falla rosolare in una padella capiente con l'olio e aggiungi il pesto. Cuoci i paccheri in acqua salata, scolali al dente e saltali nel condimento. Distribuisci la pasta nei piatti e poi decora con il peperoncino e gli anacardi tostati.

Barchette di avocado e caprese

 Preparazione 20 minuti Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
○ **avocado** 4 ○ **pomodori ciliegino** 150 g ○ **mozzarelline** 150 g ○ **basilico** 1 mazzetto
PER LA CREMA ○ **basilico** 1 mazzetto ○ **rucola** 1 manciata ○ **noci** 30 g ○ **limone** mezzo ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la crema lava basilico e rucola, asciugali e versali nel bicchiere del mixer. Unisci i gherigli di noce, l'olio, il succo del limone e poi frulla, regola sale, pepe e tieni da parte. Taglia l'avocado nel senso della lunghezza fino a toccare il nocciolo e poi toglilo. Separa le due metà e ricava la polpa con l'aiuto di un cucchiaio. Lava i pomodorini e tagliali a spicchi. Farcisci quindi le barchette di avocado ottenute con le mozzarelline e i pomodorini. Completa con un pizzico di sale, un cucchiaino di crema e qualche fogliolina di basilico.

Quinoa con ceci e zucchine

Piatto unico

Preparazione 10 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **quinoa** 200 g
- **acqua** 400 ml
- **limone** 1
- **ceci cotti** 300 g
- **pomodori ciliegini gialli e rossi** 12
- **prezzemolo** 2 mazzetti
- **menta** 20 foglioline
- **zucchine** 2
- **cipollotti** 2
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sciacqua la quinoa sotto l'acqua corrente e falla asciugare. Tostala quindi in padella per qualche minuto, senza aggiungere condimento. Coprila con due volte il suo volume d'acqua bollente, copri con un coperchio e lascia cuocere a fiamma dolce per circa 10 minuti. Lascia riposare. Intanto lava le zucchine, tagliale a tocchetti e scottale per 2 minuti in acqua bollente. Scola i ceci dall'acqua di conserva e sciacquali. Taglia i pomodorini e il cipollotto a pezzetti, trita quindi la menta e il prezzemolo. Versa in una ciotola le verdure, la quinoa e condisci col trito di erbe, il succo del limone, sale e un giro d'olio. Mescola e servi.

Tartufi avocado, matcha e cacao

Preparazione 20 min+rip
Cottura 10 minuti

Uno tira l'altro

INGREDIENTI PER 4

- **avocado maturo** 200 g di polpa
- **cioccolato bianco** 100 g
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **tè matcha in polvere** 3 cucchiai
- **cacao amaro** 3 cucchiai
- **granella di mandorle** 10 g

Preparazione. Schiaccia delicatamente la polpa di avocado con l'aiuto di una forchetta fino a ridurla in crema e poi versala in una ciotola, unisci lo zucchero e la granella di mandorle. Spezzetta il cioccolato bianco e poi fallo sciogliere nel microonde oppure a bagnomaria. Lascialo raffreddare e poi versalo nella ciotola mescolando con cura per incorporarlo. Trasferisci il composto in un contenitore adatto e lascialo raffreddare in freezer per un paio d'ore: non si congelerà ma diventerà una crema molto soda. A questo punto, con la crema forma tante palline. Passane la metà in ciotola con il tè matcha e la parte rimasta in un'altra ciotola con il cacao in polvere, avendo cura di coprire i tartufi completamente. Tieni i tartufi in frigorifero fino al momento di servire.

Budini di semi di chia e fichi

Preparazione 25 min+rip
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **semi di chia** 40 g
- **latte** 200 ml
- **miele** 1 cucchiaio
- **mandorle sgusciate** 50 g
- **fichi rossi freschi** 8

PER LA CREMA

- **latte** 250 ml
- **zucchero** 60 g
- **yogurt greco** 80 g
- **amido di mais** 25 g

Preparazione. In una ciotola mescola i semi di chia, il latte e lascia riposare per 4 ore, meglio ancora per una notte. Per la crema versa il latte in una casseruola e scaldalo a fiamma dolce senza farlo bollire. Setaccia in una ciotola l'amido di mais con lo zucchero, versa il latte caldo e mescola con una frusta. Riporta sul fuoco e cuoci a fiamma dolce mescolando per addensare. Lascia raffreddare. Lava i fichi senza pelarli e poi tagliane metà a rondelle e metà a spicchi. Trita le mandorle grossolanamente. Adagia un paio di rondelle di fichi in quattro bicchieri da dessert raffreddati in frigorifero e poi versa il composto di semi di chia, facendo attenzione a riempirli soltanto per metà. Copri quindi con la crema di yogurt e raffredda in frigorifero. Al momento di servire, decora con i fichi a spicchi, le mandorle tritate e il miele.

Crostata all'olio di cocco e confettura

 Preparazione 40 min+rip
 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

PER LA FROLLA

- **farina 0** 285 g
- **cocco grattugiato** 15 g
- **lievito in polvere** 7 g
- **olio di cocco** 70 g
- **uova** 2
- **zucchero** 90 g
- **sale** 1 g
- **vaniglia** mezzo baccello
- **confettura di lamponi** 1 vasetto

Preparazione. Per la frolla unisci in una ciotola le uova, lo zucchero, il sale, i semi di vaniglia e impasta a mano. Poi versa l'olio di cocco e mescola bene per amalgamare. Infine, aggiungi le due farine e lievito setacciati, mescola con le mani. Trasferisci il composto su un piano e impasta velocemente, fino a formare un panetto sodo. Avvolgilo nella pellicola e raffredda in frigorifero un'ora. Trascorso il tempo, stendi col matterello due terzi della pasta frolla allo spessore di circa 5 mm. e usala per coprire lo stampo imburrato e infarinato. Rifila i bordi, bucherella il fondo e metti in frigorifero. Poi stendi uno strato di confettura nel guscio di frolla. Con la pasta rimasta forma delle strisce e adagiale sulla confettura per comporre una grata. Cuoci in forno a 180° per circa 35 minuti. Lascia raffeddare.

Tempo di brunch!

ricette di Marilena Bergamaschi

Quiche Lorraine

Classico che piace

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta brisé pronta** 1 confezione
- **pancetta affumicata** 200 g tagliata a dadini
- **uova** 4
- **Gruyère** 40 g grattugiato
- **panna fresca** 300 ml
- **noce moscata**
- **sale** ○ **pepe**

Rosola in un padellino i dadini di pancetta finché saranno dorati, poi scolali su carta assorbente. Sbatti con una forchetta le uova con la panna, abbondante noce moscata grattugiata, sale, pepe e il formaggio grattugiato. **Disponi la brisé** nello stampo, conservando sotto il foglio di carta da forno in dotazione. Punzecchia il fondo con la forchetta, distribuisci i dadini di pancetta sul fondo e versa sopra il composto di panna e uova. **Cuoci la quiche** in forno già caldo a 180-190° per circa 30 minuti, finché la crema si rapprenderà e i bordi saranno dorati. Lascia intiepidire la torta per circa 10 minuti e servila.

Crostoni con paté di lenticchie e uova fritte

Preparazione
20 min

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pane rustico** 4 fette grandi ○ **burro** 40 g
- **spinacini** 1 mazzetto ○ **uova** 4
- **lenticchie piccole** 240 g già cotte
- **aglio** 1 spicchio ○ **mandorle** 60 g
- **paté di olive verdi** 2 cucchiai
- **capperi sott'aceto** 1 cucchiaio ○ **limone** 1 bio
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Versa le lenticchie nel mixer con l'aglio, le mandorle, la scorza grattugiata e il succo del limone, il paté di olive, 4 cucchiai d'olio e 2 di acqua ghiacciata e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Regola di sale e pepe e unisci ancora poco olio, se il paté è troppo denso. **Pulisci gli spinacini**, tosta le fette di pane sotto il grill finché sono dorate, poi spalmale con il paté preparato e aggiungici sopra un po' di spinacini, **Sgusci 1 uovo**, separando il tuorlo dall'albume in 2 ciotole. Sciogli 10 g di burro in un tegamino e, quando sarà ben caldo, adagia l'albume al centro. Salalo poco e cuocilo per 2-3 minuti, finché sarà rappreso. Disponi al centro il tuorlo e prosegui la cottura ancora per 1 minuto, poi aggiungilo su un crostone. Procedi per le altre 3 uova e servile subito ben calde.

Torta tenerina al cioccolato

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6-8
- **cioccolato fondente** 200 g
- **zucchero a velo** 200 g
- **burro** 100 g
- **uova** 4
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **succo di limone**
- **cacao amaro** ○ **sale**

Trita il cioccolato, disponilo in una ciotola con il burro a pezzetti e fai fondere a bagnomaria o al microonde, poi lascia intiepidire. **Sguscia le uova**, disponi i tuorli e gli albumi in 2 ciotole. Monta gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone con la frusta elettrica. Unisci ai tuorli lo zucchero, un pizzico di sale e la vaniglia e lavora sempre con la frusta elettrica in modo da ottenere un composto chiaro e spumoso. Amalgama il cioccolato fuso alla crema di tuorli, poi aggiungi gli albumi poco per volta, mescolando con delicatezza. **Versa il composto** in uno stampo da 20-22 cm di dimetro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 25 minuti. Sfornala, lasciala raffreddare e servila spolverizzata con cacao amaro.

8 ricette con il pollo

Carne bianca dal gusto delicato che si presta a piatti differenti e adatti a ogni occasione. Dal picnic ai pranzi di festa è sempre protagonista

ricette di Michela Sassi, foto di Ciro Rota

Alla diavola con peperoncino

Preparazione 10 minuti+ rip Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pollo intero** 1,2 kg pulito
- **aglio** 4 spicchi
- **limoni** 2
- **peperoncino in polvere**
- **rosmarino** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Schiaccia gli spicchi d'aglio e spellali. Tagliali a fettine, mettile in una ciotola e unisci 1 rametto di rosmarino, abbondante peperoncino, una macinata di pepe, il succo di 1 limone, 2 cucchiai d'olio e il limone rimasto tagliato a fettine sottili, poi mescola bene. Sciacqua il pollo sotto acqua corrente e asciugalo con carta assorbente da cucina. Mettilo sul tagliere con il dorso rivolto verso l'alto e aprilo lungo il petto. Disponilo in una ciotola ampia, irroralo bene con la marinata preparata, copri con un foglio di pellicola e mettilo a marinare per almeno 2 ore in frigorifero, girandolo ogni tanto. Sgocciola il pollo dalla marinata e trasferiscilo sulla griglia del forno, tenedo sotto la placca per raccogliere i succhi e cuocilo in forno già caldo a 200-220° per circa 30 minuti, girandolo ogni tanto con una pinza per non bucarlo, e spennellandolo spesso con il rosmarino rimasto intinto nella marinata. Trasferisci il pollo in un piatto, salalo e servilo con insalate o verdure di stagione.

2

Hamburger di carne bianca

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fesa di pollo macinata** 800 g
- **uova** 1
- **farina 00** o **latte**
- **curry in polvere**
- **paprica dolce in polvere**
- **scalogno** 1 piccolo
- **timo** o **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Versa in una ciotola la carne macinata, aggiungi lo scalogno tritato finemente, un pizzico di sale e pepe e le spezie a piacere. Mescola, poi dividi il composto in 4 parti uguali. Adagia su un tagliere un anello tagliapasta da circa 8-10 cm di diametro e forma gli hamburger. Sbatti in una ciotola l'uovo con 2-3 cucchiai di latte. Passa gli hamburger prima nella farina e poi nell'uovo e cuocili in una padella con un filo d'olio 5 minuti per parte, finché saranno dorati. Scolali su carta assorbente da cucina e servili subito ben caldi con foglioline di timo.

3

Caesar salad con mele e sedano

Preparazione
15 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **pollo lessato o arrosto freddo** 400 g
- **sedano** 100 g
- **mele rosse** 2
- **lattuga** 6 foglie
- **gherigli di noci** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

PER LA MAIONESE

- **uova** 2 tuorli
- **olio extravergine** 100 ml
- **olio di semi** 150 ml
- **limone** 1 o **sale**

Preparazione. Per la maionese, disponi i tuorli in una ciotola a bordo alto e inizia a versare a filo gli oli mescolati insieme, sbattendo con la frusta. Appena il composto si addensa, aggiungi poco succo di limone e continua a lavorare, alternando olio e limone, fino a ottenere una salsa ben montata, poi salala. Taglia il pollo a fettine, pulisci il sedano e affettalo. Lava le mele e affettale finemente senza sbucciarle. Unisci in una ciotola ampia il pollo, il sedano e condisci con la maionese. Completa con le mele, i gherigli e servi con la lattuga.

4

Insalata di pollo, avocado e primo sale

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 400 g
- **pomodori** 250 g
- **avocado** 1
- **limone** 1
- **primo sale** 150 g
- **misticanza** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia il pollo a filetti e cuocili in una padella ben calda senza grassi, 3-4 minuti per lato. Taglia i pomodori a fette, sbuccia l'avocado, riduci la polpa a fettine e irrora con succo di limone. Riunisci le verdure in una ciotola con pollo, primo sale a dadini e misticanza. Versa in un vasetto col tappo a vite 3 cucchiai d'olio, 2 di succo di limone, sale e pepe. Chiudi e scuoti con energia, condisci l'insalata con la citronette e servi.

5

Spiedini di carne e verdure saltati in padella

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 600 g
- **salsiccia** 600 g
- **peperone giallo** 1
- **patate novelle** 100 g
- **origano secco**
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Dividi il petto di pollo in 2 filetti. Elimina l'ossicino, le cartilagini e quindi taglialo a bocconcini. Trasferiscili in una ciotola con l'origano e un filo d'olio, mescola e fai riposare. Intanto, lava bene le patate novelle, asciugale e affettale molto sottilmente con l'aiuto di una mandolina senza però sbucciarle. Pulisci il peperone, elimina i semi e i filamenti interni, poi riducilo a falde e quindi a quadratini. Taglia la salsiccia a bocconcini. Infilza i bocconcini di pollo, quelli di salsiccia e le verdure, alternandoli su lunghi stecchini di legno. Salali, pepali, poi spennellali con l'olio e spolverizzali con l'origano. Cuoci gli spiedini in una padella antiaderente per circa 20 minuti, girandoli più volte, fino a quando saranno ben cotti e dorati.

6

Spezzatino con peperoni e zucchine

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 600 g
- **zucchine** 500 g
- **cipollotti** 2
- **peperoni rossi** 3
- **passata di pomodoro** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Pulisci i peperoni: stacca il picciolo, tagliali a metà ed elimina semi e filamenti interni, quindi riducili a tocchetti. Elimina la parte verde dei cipollotti, tritali e versali in una padella con un abbondante giro d'olio. Rosolai finché saranno appena coloriti, poi aggiungi i peperoni, la passata di pomodoro, sale, pepe e mescola bene. Prosegui la cottura con il coperchio per circa 10 minuti. Nel frattempo, pulisci le zucchine, spuntale e riducile a fette non troppo sottili. Uniscile nella padella con i peperoni, irrora con 2 cucchiai d'acqua e cuoci ancora per 10 minuti, sempre con il coperchio e mescolando di tanto in tanto. A questo punto, pulisci il petto di pollo eliminando ossicini e cartilagini, poi riducilo a cubetti e aggiungili nella padella con le verdure, togli il coperchio e completa la cottura, finché il fondo si sarà addensato.

7

Cosce al forno con la paprica affumicata

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cosce e sovracosce di pollo** 1 kg
- **paprica affumicata o dolce** 3 cucchiaini
- **vino bianco** 150 ml
- **aglio** 1 spicchio
- **rosmarino** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Versa in una ciotola 4 cucchiai d'olio, la paprica scelta e 2 pizzichi di sale e mescola bene, sbattendo con una frustina. Spennella ripetutamente con il composto le cosce e sovracosce di pollo, ricoprendole in modo uniforme. Scalda una padella ampia che possa andare anche in forno, e rosolale con lo spicchio d'aglio spellato e i rametti di rosmarino, per almeno 3-4 minuti per parte, finché saranno ben dorate, girandole spesso. Irorrale con il vino, trasferisci la padella nel forno già caldo a 200° e cuocile per circa 20 minuti, facendo attenzione a irrorare la carne con il suo fondo di cottura, di tanto in tanto, in modo che cuocia senza bruciare. Servi subito le cosce ben calde con verdure.

8

Arrosto in pancetta con cotto e scamorza

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 600 g
- **prosciutto cotto** 200 g
- **scamorza affumicata** 100 g
- **pancetta** 250 g
- **Marsala** 100 ml
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Trita grossolanamente prosciutto, scamorza e uniscili in una ciotola. Poi apri il petto di pollo a libro, puliscilo, mettilo tra 2 fogli di carta forno, assottiglialo con il batticarne e condisci con sale e pepe. Stendi la carne sopra un foglio di carta forno e coprila col trito, avendo cura di lasciare liberi i bordi. Arrotola la carne su se stessa aiutandoti con la carta e poi eliminala. Sistema le fette di pancetta sul piano di lavoro una accanto all'altra nel senso della lunghezza del rotolo. Adagia il rotolo e coprilo con fette di pancetta, intrecciandole. Legalo con spago da cucina o infilalo nella rete per arrosti. Fallo colorire in una teglia con l'olio e poi sfuma con il Marsala, sala e pepa. Cuocilo nel forno già caldo a 200° in modalità statica per circa 30 minuti.

Menu DELLA DOMENICA

A tutta birra

ricette di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano

Risotto con mele e rosmarino

Aromi freschi

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Carnaroli** 300 g
- **mele Goden** 2
- **cipolla** 1
- **birra chiara** 250 ml
- **Grana Padano Dop** 100 g grattugiato
- **brodo vegetale**
- **rosmarino** 2 rametti
- **burro** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Pulisci le mele e riduci la polpa a dadini. Mettili in una casseruola con il rosmarino e 100 ml di birra e cuoci a fiamma bassa per 10-12 minuti, finché il liquido sarà evaporato. Elimina il rosmarino e frulla il composto. **Sbuccia intanto la cipolla**, tritala e falla appassire in un'altra casseruola con 30 g di burro per 2-3 minuti, unisci il riso e tostalo mescolando. Sfuma con la birra rimasta e fai evaporare. Versa nella pentola 2 mestoli di brodo bollente, mescola e prosegui la cottura per 16-18 minuti, unendo man mano altro brodo e mescolando. Dopo 14 minuti aggiungi la crema di mele. **Quando il riso sarà al dente**, togli la pentola dal fuoco e incorpora il burro rimasto freddo a fiocchetti, il Grana Padano Dop e abbondante pepe. Copri e fai riposare il risotto per 2 minuti. Servi subito decorando con rosmarino.

Rombo con caponata di peperoni

 Preparazione 20 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **rombo** 4 filetti ∘ **cipolla** 1
- **peperone giallo** 1 ∘ **peperone rosso** 1
- **sedano bianco** 1 cuore
- **aglio** 1 spicchio ∘ **birra** 150 ml
- **capperi sott'aceto** 1 cucchiaio 00 g
- **farina** 1 cucchiaio ∘ **paprica** 1 cucchiaino
- **aceto di vino bianco** 60 ml
- **zucchero** 1 cucchiaio
- **prezzemolo** 1 ciuffo ∘ **pinoli** 60 g
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe**

Disponi i filetti in un contenitore, poi irrorali con la birra, la paprica, il prezzemolo tritato con lo spicchio d'aglio, quindi chiudi e metti al fresco per almeno 1 ora. **Pulisci i peperoni** e il sedano e tagliali a pezzetti. Trita la cipolla e rosolala con 4 cucchiai d'olio in una casseruola per 3-4 minuti. Unisci i peperoni e il sedano e prosegui la cottura ancora per 10 minuti. Unisci i capperi e i pinoli, l'aceto e lo zucchero, alza la fiamma e cuoci mescolando per 2-3 minuti, finché il fondo si asciuga, infine regola di sale e pepe. **Scola i filetti di rombo** dalla marinata, passali nella farina scuotendoli per eliminare l'eccesso, e friggili in poco olio ben caldo finché saranno dorati. Sgocciolali su fogli di carta assorbente da cucina, salali e servili con la caponata.

Torta soffice

 Preparazione 20 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 00** 130 g ∘ **amido di mais** 100 g
- **zucchero** 180 g ∘ **burro** 100 g ∘ **uova** 3
- **yogurt** 125 ml ∘ **lievito** 8 g ∘ **birra** 150 ml
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino ∘ **sale**

Monta le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, unisci la vaniglia, il burro fuso e infine le 2 farine setacciate insieme con il lievito, in 2-3 volte, alternandole con la birra e mescolando bene. **Versa il composto** in uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, imburrato e infarinato o foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. **Cuoci la torta** in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Sforna e servi con panna montata, cioccolato fuso o caramello.

CARAMELLO ALLA BIRRA

Versa 100 g di zucchero in una padellino, unisci 100 ml di succo di ananas o altro frutto acido, porta a ebollizione e fai caramellare a fiamma bassa, finché sarà dorato. Aggiungi 100 ml di birra scura calda, poco per volta a cucchiaiate, mescolando fino a ottenere una consistenza densa ma fluida. Poi fai raffreddare e servi con torte e gelati.

Torta sandwich con crema al mascarpone

Preparazione
30 minuti

Cottura
30 minuti

PER L'IMPASTO (PER UNO STAMPO DA 30X20 CM)

- **uova** 5
- **latte intero** 50 g
- **olio di semi di girasole** 50 g
- **farina 00** 50 g
- **zucchero** 50 g
- **limone** 1
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **sale fino** 1 pizzico

PER LA CREMA

- **panna fresca liquida** 150 g
- **mascarpone** 100 g
- **zucchero** 50 g
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino

PER GUARNIRE

- **zucchero a velo**

Per preparare la torta sandwich con crema al mascarpone separa i tuorli dagli albumi. In una ciotola mescola latte e olio, poi grattugia la scorza del limone. Aggiungi l'estratto di vaniglia, la farina e mescola con la frusta. Infine versa i tuorli e miscela per incorporarli. In un'altra ciotola unisci lo zucchero agli albumi, poi versa 1 cucchiaino di succo di limone. Incorpora il sale e quindi monta con le fruste elettriche fino a ottenere un composto morbido e spumoso.

Versa un paio di cucchiai di massa montata per ammorbidire la prima pastella, poi incorpora delicatamente quella restante. Trasferisci l'impasto in una placca da forno da 30x20 cm imburrata e infarinata e cuoci in forno statico preriscaldato a 160° per circa 30 minuti. Fai raffreddare completamente. Prepara la crema: versa in una ciotola la panna, il mascarpone e lo zucchero. Aromatizza con l'estratto di vaniglia e monta la crema con le fruste elettriche.

Ora sforma la base su una gratella facendo prima scorrere il dorso della lama di un coltello sul bordo per staccare più facilmente l'impasto. Ribalta la torta su un foglio di carta forno, pareggia i bordi e poi dividila a metà. Spalma la crema su una delle due metà e poi livella accuratamente con una spatola, adagia sopra il secondo rettangolo. Cospargi di zucchero a velo e dividi prima in 3 quadrati (da 9 cm ciascuno) e poi ancora a metà ottenendo così 6 triangoli. La torta sandwich con crema al mascarpone è pronta!

Morbida
dolcezza

8 idee Street Food

Ricette da consumare passeggiando, ricche e saporite piacciono sempre a tutti. Prepararle in casa non è complicato: prova anche tu!

ricette di Michela Sassi, Claudia Compagni
foto di Antonio Bagnano, Thelma&Louise e Felice Scoccimarro

Panino al salame con cime di rapa

 Preparazione 10 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **michette o altri panini di grano duro** 4
- **salame tipo Napoli** 250 g
- **cime di rapa o friarielli** 100 g
- **peperoncino fresco** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Lava le cime di rapa ed elimina i gambi più duri, poi taglia le foglie a pezzi lasciando intere le cimette. Scotta le cime di rapa in acqua bollente salata per 5 minuti e scolale. Pela l'aglio e riduci il peperoncino a pezzetti. Scalda un giro d'olio in una padella antiaderente, aggiungi l'aglio a metà e il peperoncino a fettine. Lascia colorire l'aglio e poi aggiungi le cime di rapa e falle saltare velocemente. Spegni, lasciale raffreddare e quindi condiscile con un filo d'olio. Taglia i panini a metà. Affetta il salame a coltello in modo da ottenere delle fette spesse circa 2 mm. Tosta il pane in forno oppure in una padella antiaderente. A questo punto puoi farcire i panini: adagia alla base le fette di salame, completa con le cime di rapa e chiudi.

2

Tacos con polpette piccanti e piselli

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 1
- **polpa di manzo macinata** 400 g
- **pangrattato** 2 cucchiai
- **peperone rosso** 1 ∘ **piselli** 200 g
- **cipolla rossa** 1 ∘ **cumino** 1 cucchiaino
- **polpa di pomodoro** 200 g
- **Tabasco** ∘ **noce moscata**
- **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**
- **tortillas** 4

Preparazione. Pulisci il peperone e taglialo a bastoncini. Pela la cipolla e affettala. Mescola la carne trita con l'uovo, il pangrattato, la noce moscata, sale e pepe e forma 8 polpette. Falle rosolare in padella con l'olio e scolale. Versa nel tegame la cipolla, il peperone e soffriggi per 5 minuti. Unisci il cumino, la polpa di pomodoro, due mestolini d'acqua calda e fai restringere la salsa. Rimetti le polpette nel tegame e cuocile per 10 minuti. Insaporisci con sale e gocce di tabasco. Servile nelle tortillas scaldate con i piselli scottati in acqua bollente salata. Completa con insalata fresca e spicchi di lime.

3

Rustici leccesi

 Preparazione 30 min+rip Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **pasta sfoglia** 2 rotoli ∘ **mozzarella** 100 g
- **uova** 2 ∘ **passata pomodoro** 100 g
- **besciamella** 200 g ∘ **Parmigiano Reggiano Dop** 30 g ∘ **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe** ∘ **origano**

Preparazione. Taglia la mozzarella a cubetti piccoli e lascia scolare il liquido in eccesso. In una ciotola, mescola la besciamella già pronta con la mozzarella, il Parmigiano grattugiato, sale e pepe. In un altro recipiente, condisci la passata di pomodoro con un filo d'olio, sale, pepe e origano. Per i rustici: srotola la pasta sfoglia e, con un coppapasta rotondo (circa 10 cm di diametro), ricava dei dischi. Metti un cucchiaio di besciamella con la mozzarella al centro dei dischi ottenuti. Aggiungi un cucchiaino di passata di pomodoro, poi la besciamella. Copri con i restanti dischi di pasta sfoglia, sigilla i bordi e spennella con l'uovo sbattuto. Cuoci in forno a 200° gradi per 20-25 minuti.

4

Pinsa con rucola e stracciatella

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **lievito in polvere** 4 g
- **farina 00** 600 g
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **acqua** 400 ml ∘ **sale** 18 g
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **rucola** 100 g
- **stracciatella** 220 g
- **pomodorini** 12
- **origano** ∘ **sale**

Preparazione. Sciogli il lievito con lo zucchero e poca acqua tiepida. Mescola e fai riposare. In un'altra ciotola unisci farina, olio e l'acqua col lievito sciolto. Miscela e poi versa il sale, l'acqua rimasta e amalgama per formare una palla appiccicosa. Copri e fai lievitare in frigorifero per una notte. Poi, togli l'impasto dal frigo, stendilo con le mani oliate e lascia riposare 20 minuti. Cuoci in forno statico a 190° per 25 minuti. Lascia intiepidire e completa con rucola, olio extravergine e ciuffi di stracciatella.

5

Bagel salmone e caprino

Preparazione
10 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **bagel** 4
- **salmone affumicato** 200 g
- **caprino fresco** 200 g
- **limone** 1
- **aneto fresco** 4 rametti
- **lattuga**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Scalda i bagel nel forno a 180° per circa 5 minuti. Stendi le fettine di salmone affumicato in un piatto e irrorale con qualche goccia di succo di limone. Sciacqua i rametti di aneto e tamponali per asciugarli. In una ciotola versa il formaggio di capra, aggiungi il succo di limone rimasto, i rametti di aneto e mescola con cura per amalgamare. A questo punto, taglia i bagel a metà e spalma sulla base il formaggio caprino alle erbe, poi aggiungi le fettine di salmone scolate dal succo di limone. Chiudi i bagel con l'altra metà del pane. Se ti piace, puoi arricchire i tuoi bagel con 2 cetrioli spuntati e affettati finemente con l'aiuto di una mandolina.

6

Nugget di pollo

Preparazione
35 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di pollo** 600 g
- **pane casereccio** 150 g
- **senape** 1 cucchiaio ○ **aglio in polvere** ○ **cipolla in polvere** ○ **paprica dolce**
- **olio extravergine** ○ **sale**
- **pepe** ○ **olio di semi di arachide** 1 l

PER LA PASTELLA
- **farina 00** 100 g
- **acqua gasata fredda** 200 g

PER LA PANATURA
- **farina** ○ **pangrattato**

Preparazione. Pulisci il petto di pollo eliminando cartilagini e ossicini, poi taglialo a bocconcini. Elimina la crosta dal pane e riduci a cubetti la mollica, versala in un mixer col pollo, un pizzico l'aglio e di cipolla in polvere, paprica, sale e pepe , poi unisci l'olio, la senape e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferiscilo in una ciotola e, con le mani inumidite, preleva delle porzioni di circa 40 g l'una. Forma delle palline e appiattiscile leggermente. Man mano che i nugget sono pronti sistemali in un vassoio con carta forno e tieni da parte. Per la pastella versa in una ciotola la farina, sale pepe e versa l'acqua fredda a filo, miscelando con una frusta per eliminare i grumi. Immergi i nugget e poi elimina l'eccesso. Passali poi nella farina e nel pangrattato. Scalda l'olio di semi fino a 160°, immergi i nugget pochi per volta e friggili 5 minuti. Scolali su carta da cucina e servili.

INFO

I Territori del Vino: Appiano (BZ)

"Il vento soffia. Il vento crea": lo slogan coniato dalla Cantina San Michele Appiano, azienda leader nella vinificazione di alta qualità in Alto Adige e realtà tra le più note e prestigiose d'Italia, è semplice ed efficace. Il vento è l'elemento che regna tra le forze del Terroir, forgia il clima e plasma i suoi frutti, donando ai suoi vini straordinarie caratteristiche aromatiche, freschezza e grande longevità.

Questi tratti sono perfettamente rappresentati dalla linea FALLWIND: 12 vini d'eccellenza tra bianchi, rossi e rosati, frutto della creatività e dell'esperienza del winemaker Hans Terzer, tra i quali spicca lo Chardonnay. Varietà tra le più rinomate a bacca bianca, lo Chardonnay FALLWIND seduce la vista grazie al caratteristico colore giallo paglierino con riflessi verdognoli, mentre al naso restituisce sentori fruttati di melone e mela matura.

Un vino pieno ed elegante, vellutato e armonico, in grado di coniugare acidità e morbidezza in pieno stile San Michele Appiano.

7

Supplì di riso

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **risotto al pomodoro** 240 g
- **mozzarella per pizza** 120 g
- **uova** 2 ○ **formaggio grattugiato** 40 g ○ **pangrattato** ○ **olio di semi di arachidi** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia la mozzarella a bastoncini regolari e tienili da parte. Versa il risotto al pomodoro in una ciotola capiente, aggiungi l'uovo, il formaggio grattugiato, un pizzico di pepe, poi mescola bene per amalgamare. A questo punto, forma i supplì: con le mani inumidite, prendi una porzione d'impasto, allargalo sul palmo della mano e adagia nel centro un bastoncino di mozzarella, poi ricopri con altro risotto. Lavorando con le mani dai la classica forma allungata del supplì. Coprili quindi con la pellicola e lasciali riposare in frigorifero almeno 20 minuti. Poi fai rotolare i supplì prima nell'uovo leggermente sbattuto con un pizzico di sale e quindi nel pangrattato; ripeti il procedimento per ottenere la doppia panatura. Versa abbondante olio di semi in un tegame capiente e portalo a 175°, controllando con un termometro da cucina. Tuffa i supplì nell'olio pochi alla volta e friggili per 3-4 minuti, avendo cura di rigirarli. Lasciali scolare su carta da cucina e servili.

8

Cestini con pollo, avocado e fagioli neri

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **tortillas** 4 ○ **quinoa** 350 g
- **fagioli neri cotti** 400 g
- **petto di pollo** 500 g
- **mais** 250 g
- **panna acida** 200 ml
- **pomodori ramati** 4
- **lime** 2 ○ **avocado** 1
- **cipollotti** 1 ○ **peperoncino** 1
- **paprica** 1 cucchiaio
- **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Taglia il petto di pollo a tocchetti, versali in una ciotola e fai marinare con il succo di un lime, 2 cucchiai d'olio, 1 cucchiaino di paprica, sale e panna acida. Intanto, sciacqua la quinoa e cuocila come indicato sulla confezione, poi scolala e lasciala raffreddare. Per i cestini, bucherella le tortillas e quindi spennellale con l'olio. Adagiale in uno stampo per budino, avendo cura che la parte unta aderisca bene e cuoci in forno ventilato a 180° per 7 minuti. In una padella ben calda, versa il pollo scolato dalla sua marinatura e saltalo a fiamma viva per colorirlo. Poi lascia raffreddare. In un'insalatiera unisci la quinoa, i fagioli neri e il mais scolati, i pomodori a dadini, il cipollotto a rondelle, l'avocado a tocchetti il peperoncino tritato e condisci con il succo di un lime, olio e sale. Completa con il pollo freddo. Distribuisci quindi l'insalata nei cestini di tortillas e servi.

Che buone le carote!

ricette di Marilena Bergamaschi

Vellutata tiepida di carote e riso

Primo salutare

Preparazione
20 min

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **carote** 700 g ○ **porro** 1
- **scalogno** 1 ○ **cipolla bianca** 1
- **aglio** 1 spicchio ○ **alloro** 1 foglia
- **riso basmati** 120 g
- **brodo vegetale** 1 l ○ **yogurt naturale**
- **rosmarino** ○ **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe bianco**

Spunta le carote, spellale e tagliale a pezzi. Pulisci il porro, elimina la parte verde e le foglie esterne e taglialo a rondelle. Spella cipolla e scalogno, spuntali e tagliali a fette. Sbuccia l'aglio. **Porta a ebollizione** il brodo, unisci le verdure e la foglia d'alloro, copri e cuoci a fuoco medio per circa 10 minuti. Unisci il riso, riporta a ebollizione e prosegui la cottura a fiamma bassa per 20 minuti, finché il riso sarà morbido. Lascia intiepidire, elimina l'alloro e frulla con il mixer a immersione, fino a ottenere una crema densa e omogenea, quindi regola di sale. **Suddividi la vellutata** nelle ciotole, completa con un filo d'olio, profuma con un rametto di rosmarino e una macinata di pepe e servila tiepida, irrorandola con cucchiaini di yogurt.

Carotine glassate con caprino alle erbe

 Preparazione
25 min

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **caprino fresco** 250 g
- **erbe aromatiche miste** 1 mazzetto
- **carotine piccole** 600 g
- **aceto bianco** 3 cucchiai
- **aglio** 2 spicchi
- **nocciole** 40 g, tostate e spellate
- **zucchero di canna** 1 cucchiaio
- **burro** 20 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Ricava le foglie delle erbe aromatiche, tritale finemente con 1 spicchio d'aglio e condisci il caprino, unendo un filo d'olio, poi regola di sale e tieni in fresco..
Taglia le foglie delle carotine, lasciando 1 cm di ciuffo alla base. Spellale con il pelapatate nel senso della lunghezza. Sciogli il burro con 2 cucchiai d'olio in un'ampia padella su fuoco medio. Unisci lo spicchio d'aglio, spellato e schiacciato, e fallo dorare. Aggiungi le carotine e rosolale per far insaporire.
Copri, abbassa il fuoco e prosegui la cottura per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se il fondo si asciuga troppo, aggiungi ancora pochissima acqua. Regola di sale e pepe, elimina l'aglio e spolverizza con lo zucchero di canna. Fai saltare a fiamma vivace per circa 1 minuto finché il fondo caramella, irrora con l'aceto e lascia evaporare. Servi con le nocciole tritate e il caprino.

Versione light

Torta di carote e mandorle

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **carote** 260 g, non troppo grandi
- **uova** 4
- **farina di mandorle** 160 g
- **farina 0** 60 g
- **mandorle spellate intere** 40 g
- **zucchero di canna** 200 g
- **limone bio** 1
- **lievito vanigliato** 8 g
- **zucchero a velo**
- **sale**

Pulisci e grattugia le carote. Monta in una ciotola i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale finché saranno gonfi e spumosi, poi unisci la scorza del limone grattugiata e la farina setacciata insieme con il lievito.
Monta a neve ferma gli albumi con 1 cucchiaino di succo di limone, quindi incorporali delicatamente al composto, poco per volta, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Aggiungi gradualmente la farina di mandorle, le mandorle intere tritate grossolanamente e infine le carote.
Versa il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, e cuocilo in forno già caldo a 180° per almeno 55-60 minuti. Lascia raffreddare la torta, meglio se per 12 ore e, se piace, servila spolverizzata con zucchero a velo.

8 insalate multicolori

Leggere, golose e salutari sono l'idea giusta per portare in tavola ogni giorno le verdure di stagione. Se poi sono anche belle da vedere...

ricette di Maddalena Bruno
foto di Antonio Bagnano

1 Polpettine di ceci con cavolo viola carote e yogurt

Preparazione
25 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE POLPETTE o **ceci precotti** 500 g
o **uova** 1 intero + 1 albume
o **cumino in polvere** 1 cucchiaino
o **cipollotto** 1 o **prezzemolo**
o **pangrattato** o **olio extravergine**
o **sale** o **pepe**

PER L'INSALATA o **cavolo viola** 500 g
o **cipollotto** 1 o **gherigli di noci** 50 g
o **carote** 2 o **arancia** 1 il succo
o **olio extravergine** o **sale**

PER LA SALSA ALLO YOGURT
o **yogurt bianco** 300 g
o **limone** mezzo il succo
o **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Scola i ceci dall'acqua di conserva e versali nel bicchiere del mixer, aggiungi l'uovo, l'albume, le foglie di prezzemolo, il cipolotto a pezzi, il cumino, sale, pepe e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani inumidite forma tante polpettine grandi come una noce. Passale nel pangrattato e adagiale su una placca coperta con carta forno. Irrorale quindi con un filo d'olio e inforna a 200° per circa 10 minuti. Intanto riduci il cavolo viola in strisce sottili con la mandolina. Poi pulisci le carote e tagliale a striscioline. Taglia le noci in modo grossolano e affetta finemente il cipollotto. Unisci in una ciotolina un giro d'olio, il succo d'arancia, il sale ed emulsiona. Condisci l'insalata. Per la salsa mescola lo yogurt, con un filo d'olio, il succo di limone e il sale.
Servi le polpette di ceci ben calde con l'insalata e la salsa allo yogurt.

2

Corona di patate

Preparazione
20 minuti

Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4

patate 400 g **cavoletti di Bruxelles** 200 g **taccole** 200 g **ravanelli** 5 **cipollotti** 2 **insalata verde** 100 g **pistacchi sgusciati** 50 g **caprino** 100 g **yogurt greco** 120 g **arancia bio** 1 **olio extravergine** **aceto balsamico** **miele** **sale** **pepe** **cracker ai semi**

Preparazione. Per la crema amalgama caprino e yogurt greco, condisci con il pepe e tieni da parte. Per la vinaigrette emulsiona 30 ml d'olio con la scorza grattugiata e succo di arancia, poi unisci 2 cucchiai di aceto balsamico, 1 cucchiaio di miele, sale, pepe e tieni da parte. Pulisci i ravanelli e riducili a fettine sottili. Lava e centrifuga l'insalata. Pulisci i cavoletti, le taccole e i cipollotti, separando il bulbo dalla parte verde. Scotta in acqua bollente salata le taccole, il verde dei cipollotti e i cavoletti per 8 minuti. Scolali e poi immergili in acqua e ghiaccio per mantenere il colore brillante. Frulla i gambi del cipollotto con 1 mestolo di acqua di cottura e 20 ml d'olio per ottenere una crema e sala. Condisci le altre verdure lessate con olio e sale. Per la corona pela le patate, tagliale a pezzi, cuoci a vapore e passale allo schiacciapatate. Condisci con un paio di cucchiai di crema di cipolotto e disponile ad anello in un piatto. Decora la corona con verdure cotte e crude, ciuffi di crema di caprino, vinaigrette al miele e completa con pistacchi e cracker.

3

Patate novelle, cetrioli e fagiolini

Preparazione
30 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

baby patate novelle 1 kg **cetriolo** 1 **fagiolini** 500 g **finocchi** 1 **uova** 4 **sale** **pepe**

PER LA SALSA VERDE

formaggio fresco spalmabile 250 g **prezzemolo** 1 mazzetto **aceto di mele** 2 cucchiai **acqua** 2 cucchiai **sale** **pepe**

Preparazione. Per la salsa verde lava il prezzemolo, asciugalo e frullalo con formaggio fresco, aceto, acqua, sale, pepe e tieni da parte. Per l'insalata: lessa le patate senza pelarle per circa 15 minuti in acqua salata. Scolale e lascia raffreddare. Metti le uova intere in un pentolino, coprirle con acqua fredda, porta a ebollizione e cuoci per 8 minuti. Raffreddale quindi sotto l'acqua e sgusciale. Spunta i fagiolini, lavali e lessali in acqua salata bollente per 10 minuti. Scolali e immergili in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura. Pela il cetriolo e taglialo a rondelle sottili. Pulisci il finocchio e affettalo sottilmente. Dividi le patate novelle a metà. Disponi le verdure in una ciotola capiente tenendole separate, completa con le uova tagliate a metà e regola il sale. Accompagna le verdure con la salsa verde in modo che ogni commensale sia libero di condire l'insalata come preferisce.

4

Fichi e feta

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

rucola 1 mazzetto **fichi verdi** 8 **formaggio feta** 200 g **olio extravergine** 4 cucchiai **aceto di mele** 4 cucchiai **miele** 4 cucchiai **gherigli di noce** 30 g **sale**

Preparazione. Per prima cosa lava e asciuga la rucola. Sciacqua quindi i fichi, lasciando la buccia e poi tagliali a spicchi. Scalda un padellino antiaderente a fuoco medio per circa 5 minuti, poi aggiungi le noci formando un unico strato e lasciale riposare per 30 secondi, quindi mescola con una spatola. Ripeti il procedimento e spegni il fuoco dopo circa 10 minuti. Fai raffreddare. Intanto versa in una ciotola il miele, l'olio extravergine, l'aceto di mele ed emulsiona con una forchetta. Trasferisci i fichi in un'insalatiera, unisci la feta a pezzetti e le foglie di rucola. Irrora con l'emulsione e completa con le noci tostate. Condisci con l'emulsione di miele e aceto e servi.

5

Cestino di Grana e verdure

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ceci precotti** 450 g
- **cavolo rosso** 100 g
- **pomodorini colorati** 300 g
- **tomino** 200 g
- **carote** 100 g
- **zucchine** 2
- **limone bio** 1
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **Grana Padano Dop**
- **olio extravergine**
- **timo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il cestino: stendi un foglio quadrato di carta forno in una padella antiaderente, copri con 4 cucchiai di Grana grattugiato e stendilo col dorso di un cucchiaio dando la forma di un cerchio. Cuoci a fiamma media fino a sciogliere il formaggio, poi solleva il formaggio fuso con la carta e adagialo sopra una ciotola rovesciata, schiacciando i bordi in modo da dare alla cialda la forma del cestino. Togli la carta e fai raffreddare. Intanto scola i ceci e sciacquali. Affetta quindi il cavolo rosso e le carote con un pelaverdure. Lava i pomodorini e poi tagliali a spicchi. Riduci a cubetti il tomino. Pulisci quindi le zucchine, tagliale a cubetti e versale in una ciotola con olio, sale e timo. Per la citronette unisci in una ciotola la scorza grattugiata e il succo del limone, l'olio, il prezzemolo tritato, sale, pepe e mescola. Condisci le verdure con la citronette e servi l'insalata nei cestini di Grana croccante.

6

Peperoni, melanzane e caprino

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 4
- **peperone rosso** 1
- **formaggio caprino** 200 g
- **melanzana** mezza
- **misticanza**
- **pancarrè** 4 fette
- **origano**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lascia rassodare le uova in un pentolino con acqua salata in ebollizione per 8 minuti e poi passale sotto l'acqua fredda. Sgusciale e tieni da parte. Pulisci il peperone e riducilo in falde, pulisci la melanzana e tagliala a rondelle. Scalda un giro d'olio in una padella e poi versa il peperone. Aspetta qualche minuto e aggiungi le rondelle di melanzana, cuoci per 3-4 minuti e poi insaporisci con origano, sale e pepe. Per i crostini elimina la crosta dalle fette di pancarrè e poi riducile cubettini. Fai rosolare velocemente in una padellina antiaderente con un goccio d'olio. Lascia raffreddare le verdure e i crostini. Intanto sciacqua la misticanza e versala in un'insalatiera, aggiungi le verdure, i crostini, il formaggio caprino tagliato a cubetti, le uova sode tagliate a spicchi, un giro d'olio e servi.

7

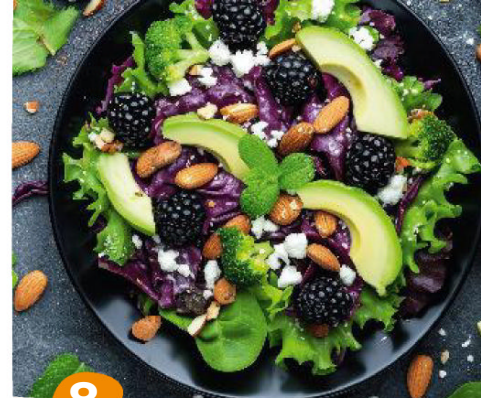
Misticanza con pesche, burrata e menta

Preparazione 15 minuti

Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pesche gialle** 4
- **misticanza** 100 g
- **burrata** 4 da 80 g l'una
- **pane casereccio raffermo** 50 g
- **aceto balsamico**
- **menta fresca**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per prima cosa prepara i crostini. Taglia il pane casereccio a fette sottili e poi trasferiscilo in una teglia leggermente unta d'olio e sala. Cuoci quindi nel forno ventilato a 180° per 5 minuti in modo da ottenere dei crostini. Lascia raffreddare. Lava con cura le pesche e poi tagliale a spicchi senza pelarle, ma eliminando il nocciolo centrale. Lava la misticanza e centrifugala. Distribuiscila nei piatti e poi adagia al centro una burrata e tutt'intorno gli spicchi di pesca disposti a corona. Completa con i crostini di pane, un filo d'aceto balsamico, foglioline di menta fresca, sale, pepe e un giro d'olio extravergine.

8

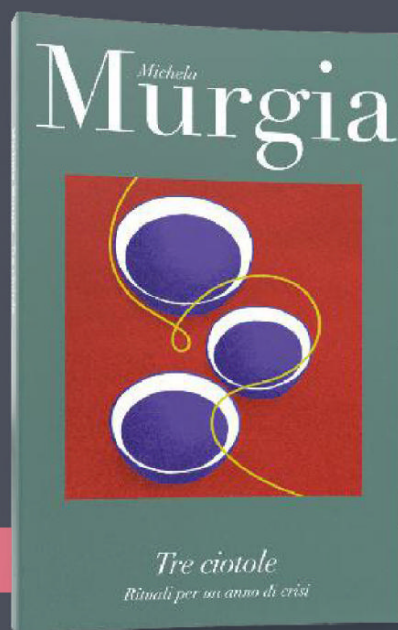
Avocado e more

Preparazione 20 minuti

Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **avocado** 1 maturo
- **lattuga riccia** 50 g
- **valeriana** 50 g
- **cavolo viola** 50 g
- **more** 200 g
- **mandorle** 40 g
- **quartirolo** 100 g
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Pulisci il cavolo viola e poi riducilo a striscioline con l'aiuto di una mandolina. Lava la valeriana, la lattuga riccia e passale alla centrifuga. Spezzetta quindi la lattuga con le mani e trasferiscila in un'insalatiera con le foglie di valeriana e le striscioline di cavolo viola. Sciacqua le more e tamponale delicatamente con carta da cucina. Apri l'avocado a metà, elimina il nocciolo e pelalo. Riducilo quindi a fettine e poi irroralo con succo di limone. Versa nell'insalatiera le fettine di avocado, le more, il quartirolo a cubetti piccoli e le mandorle. Condisci con un giro d'olio, sale, pepe e mescola con delicatezza.

L'incanto dell'Alpe di Siusi

Sono tanti i buoni motivi per varcare la porta delle Dolomiti. Per immergersi nella fresca quiete dei monti e contemplare panorami infiniti di rara bellezza, passeggiare allegramente fra boschi verdi e prati fioriti, e fermarsi a merenda nelle malghe. E anche inerpicarsi sui sentieri di montagna alla volta delle cime e mettersi alla prova sui saliscendi dei percorsi per mountain bike

a cura di Luciana Giruzzi
e Michela Burkhart

Nel cuore del Südtirol
Alla scoperta delle vette dolomitiche

L'Alpe di Siusi è il più esteso altopiano d'Europa, 56 chilometri quadrati di cui si gode della vista di un panorama montano tra i più spettacolari al mondo: più in alto, vette imponenti dalle pareti rocciose e, appena sotto, valli coperte di boschi che si aprono all'improvviso per lasciare il posto a prati alpini fioriti. Circondato dalle cime di Sassolungo, Sassopiatto e Sciliar, l'altopiano dell'Alpe di Siusi è il punto di partenza ideale per lanciarsi alla scoperta di un territorio ricco di sorprese, come con il Parco Naturale Sciliar- Catinaccio, il più antico dell'Alto Adige, creato nel 1974 per tutelare la variegata flora locale. Attraversarlo in estate significa camminare circondati dall'erba alta e poi salire fino alle praterie alpine punteggiate dai mille colori dei fiori di campo. Salendo ancora, ci s'inoltra nei fitti boschi sempreverdi di castagni centenari, querce imponenti e faggi maestosi che formano una galleria di fronde, che protegge il visitatore dal sole cocente e lo circonda, quasi lo abbraccia, con i colori e i suoni della natura: un incanto di fronte al quale non si può restare indifferenti. I tanti itinerari escursionistici, estesi per centinaia di chilometri, si possono percorrere a piedi e in mountain bike in estate; con sci e snowboard nei mesi invernali; naturalmente è possibile raggiungere comodamente le cime più alte, grazie alla rete d'impianti di risalita aperti anche in estate.
La scoperta delle baite è un vero "mai più senza" per gli amanti delle Dolomiti. Un'escursione di alcuni giorni che si snoda tra paesi antichi e celebri vette dolomitiche. La prima tappa conduce sulla cima dello Sciliar, simbolo dell'Alto Adige.
Il giorno successivo si riparte in direzione del Rifugio Alpe di Tires con l'inconfondibile tetto rosso, per poi raggiungere il Rifugio Sasso Piatto, a 2300 metri di altitudine, per immergersi nello spettacolo della vista a 360° sulle principali montagne delle Dolomiti.

Pedalando in alta quota

L' Alpe di Siusi ha in serbo trail in mountainbike di ogni grado di difficoltà. Il Sellaronda, il tour alpino più famoso del mondo, consigliato ai più esperti, attraversa i passi dolomitici Sella, Pordoi, Campolongo e Gardena e offre la possibilità di caricare le biciclette sugli impianti di risalita. Il giro del Gruppo Sella prevede 56 chilometri di discese ardite e risalite compreso il Passo Pordoi, salita resa mitica dalle fughe di Fausto Coppi. Qui si pedala sospesi tra l'azzurro del cielo e il verde dei prati dove fischiano le marmotte, tra l'imponenza delle Dolomiti e la serenità dei pascoli dove le mucche si scaldano al sole. Portata a termine l'impresa, resta solo una cosa: dirigersi verso una Spa e rigenerarsi senza porsi limiti di tempo.

Tra Alpi e Mediterraneo

Posta sul crinale che separa l'Europa centrale da quella meridionale l'Alpe di Siusi, come tutto l'Alto Adige, ha una tradizione gastronomica dove le ricette di montagna incontrano i prodotti della fascia mediterranea. Oltre allo Speck, sono famosi e apprezzati i vini, come Pinot Nero, Cabernet, Sauvignon e Lagrein. Non per niente una delle ricette più antiche è la zuppa di vino. Molto apprezzate le mele dell'Alto Adige Igp protagoniste dell'onnipresente e buonissimo strudel. Per restare ai dolci non si può dimenticare il dolce tradizionale del Tirolo, il kaiserschmarren (foto a destra), una crepe dolce servita con purea di mele. I piatti più antichi si rifanno alla tradizione contadina che usava ingredienti poveri, come i canederli (a sinistra), gnocchi di pane da gustare in brodo.

Da non perdere!

Dove dormire

COMO ALPINA DOLOMITES, ALPE DI SIUSI (BZ): fresco di restyling dispone di 60 camere progettate con cura e affacciate sulle vette dolomitiche. Punta di diamante dell'offerta la Spa Shambhala Retreat con piscina coperta di 22 metri, piscina esterna panoramica, sauna, centro fitness e un santuario di bellezza. Interessanti e divertenti le attività proposte: il golf a St. Vigil Seis in un campo a 18 buche oppure tour guidati in mountain bike.

BERGHOTEL ZORZI, ALPE DI SIUSI (BZ): piccolo e raffinato albergo a conduzione familiare situato a 1.860 metri di altezza. Camere eleganti rivestite con legno di larice o abete, sala da pranzo con vista panoramica e centro benessere dotato di piscina d'acqua salata, sauna e bagno turco.

Dove mangiare

ALPINA CHALET GRILL AND BAR E SASSOLUNGO RESTAURANT presso Hotel COMO Alpina Dolomites. Il primo è un locale informale dove mangiare a ogni ora. Il Sassolungo invece offre un menu dedicato all'arte della cucina salutare dove si fondono sapori mediterranei, regionali e internazionali realizzati sempre con ingredienti di provenienza locale.

MALGA GOSTNER conosciuta come "Malga dei fiori", perché erbe e fiori sono tra gli ingredienti più usati, come burro, formaggi e latte. Nel menu ricette locali, come la zuppa di fieno e fiori alle 15 erbe Kaiserschmarren caramellato con prugne locali.

Prosecco Doc Rosè

Vino spumante brut millesimato ricavato da uve Glera e Pinot Nero

di Michela Sassi

Ricavato da uve di Glera e Pinot Nero che crescono nei vigneti della fascia Pedemontana che costeggia il corso del fiume Piave. In queste aree tra Veneto e Friuli dedicate alla Doc lo sviluppo delle viti è favorito dal clima temperato, mitigato a nord dall'arco alpino e dalle brezze del Mar Adriatico a sud. Il Prosecco Doc che si ricava ha un colore rosa cipria elegante e delicato. Il profumo è fresco e piacevolmente fruttato con note citrine e sentori di frutta, mentre la complessità è data dal Pinot Nero. Il sapore è in equilibrio tra acidità e residuo zuccherino, sapido al punto giusto e impreziosito dal perlage elegante. Servito alla temperatura di 6- 8° il Prosecco Rosé e speciale per esaltare il gusto dei piatti di mare. Ottimo anche l'abbinamento con cous cous di verdure e risotti dal gusto delicato.

TREVISO

Spaghetti con le cozze

 Preparazione 20min

 Cottura 25 min

PREPARAZIONE.
Lava 200 g di pomodorini e tagliali e spicchi. Pulisci 1 kg di cozze passandole con una spugnetta di acciaio. In una casseruola scalda 2 cucchiai d'olio extravergine e fai colorire 1 spicchio d'aglio con la buccia per 2 minuti, poi eliminalo e unisci un mazzetto di prezzemolo, i pomodorini e cuoci per circa 3 minuti. Aggiungi le cozze, sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco, copri col coperchio e lascia aprire le cozze: calcola circa 5 minuti. Prelevale, avendo cura di conservare il liquido di cottura, e sgusciale. Trita qualche foglia di basilico con un ciuffetto di prezzemolo. Cuoci 350 g di spaghettoni in acqua bollente salata per metà del tempo riportato sulla confezione. Scolali e completa la cottura nel liquido delle cozze, unendo i molluschi solo 2-3 minuti prima di spegnere. Servi con il trito di basilico e prezzemolo.

Curcuma

Versatile e nutrizionalmente ricca, la curcuma è molto apprezzata, sia in cucina come insaporitore, sia per i potenziali benefici per la salute. Si può utilizzare fresca, come radice intera, oppure in polvere, aggiunta a zuppe, stufati, salse, piatti a base di riso e di pasta, verdure e bevande, come il latte d'oro e i frullati, per sfruttare pienamente tutte le sue proprietà salutari

ricette di Marilena Bergamaschi

Tortiglioni speziati con ceci e basilico

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Tortiglioni** 320 g
- **ceci cotti** 200 g
- **porro** 1
- **curcuma in polvere** 1 cucchiaio
- **doppio concentrato di pomodoro**
- **basilico** 1 mazzetto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per prima cosa pulisci il porro, poi ricava il bulbo bianco e tritalo grossolanamente con un coltello. Lascialo quindi appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungi i ceci scolati dall'acqua di conserva e ben sciacquati. Insaporisci con una punta di concentrato di pomodoro, il sale cuoci per 5 minuti a fiamma media, aggiungendo un po' d'acqua se serve. Poi versa la curcuma sciolta in poca acqua e lascia insaporire. Cuoci la pasta, scolala al dente e versala nella padella con il condimento. Saltala per un minuto e poi servi con abbondante basilico, ridotto a striscioline oppure con le foglie intere.

Facile e saporita

Crema di patate alle spezie

Preparazione
15 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 600 g
- **aglio** 1 spicchio
- **cipolla dorata** 1
- **porro** 1
- **curcuma in polvere**
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Rosola a fiamma bassa 1 cipolla tritata finemente con lo spicchio d'aglio e 1 porro con 20 g di burro e un filo d'olio. Aggiungi le patate sbucciate e tagliate a cubetti, la curcuma e un pizzico di sale e fai insaporire, mescolando per 2-3 minuti. Copri a filo con brodo vegetale e cuoci le verdure per 30 minuti. Lascia raffreddare e frulla il composto, quindi regola di sale e pepe. Scalda il composto per intiepidirlo, poi servilo con crostini di pane tostato.

Versione ghiacciata

Gelato al fiordilatte d'oro

Preparazione
15 min+rip

Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 1 L DI GELATO

- **latte fresco intero** 600 ml
- **panna fresca** 250 ml
- **zucchero fine** 250 g
- **curcuma in polvere** 1 cucchiaio

Preparazione. Versa il latte, la panna, lo zucchero e la curcuma in una casseruola e porta il composto al limite dell'ebollizione a fiamma bassa, mescolando in continuazione con una frusta, ma senza farlo bollire. Riempi una ciotola grande con cubetti di ghiaccio e appoggia sopra un'altra ciotola più piccola. Versaci il composto preparato e continua a mescolare finché la temperatura si sarà abbassata in modo rapido. Quando la crema si sarà completamente raffreddata, coprila con una pellicola e mettila a riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Trasferisci il composto ben freddo nella gelatiera, aziona e fai mantecare la crema per almeno 30 minuti. Il gelato adesso è pronto per essere versato in una vaschetta da riporre in freezer e far riposare per almeno 2 ore: in questo modo i sapori si amalgameranno meglio. Servi il gelato in coppette, accompagnato da una cialda oppure, se piace, nei coni.

MEDIAMOND S.p.A.

Sede Milano - Via Paleocapa, 3, 20123, Milano - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Direct Channel S.p.A. e Publitalia 80 S.p.A.

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2023

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	-
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	-
Impianti e macchinari	-
Altre immobilizzazioni materiali	39.519
Immobili, impianti e macchinari	**39.519**
Attività per diritti d'uso	**69.088**
Partecipazioni contabilizzate al costo	-
Altre partecipazioni	8.700.000
Totale partecipazioni	**8.700.000**
Attività finanziarie non correnti	-
Attività per imposte anticipate	509.969
Altre attività non correnti	-
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**9.318.576**
Crediti tributari	4.942.944
Altre attività correnti	4.705.668
Rimanenze	-
Crediti commerciali	49.964.900
Altre attività finanziarie correnti	1.010.538
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	-
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**60.624.050**
Attività destinate alla dismissione	-
TOTALE ATTIVO	**69.942.626**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	2.400.000
Riserva sovrapprezzo azioni	-
Altre riserve e risultati portati a nuovo	261.551
Utile (perdita) dell'esercizio	708.505
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**3.370.056**
Fondi	166.353
Indennità di fine rapporto	2.846.214
Passività finanziarie non correnti	75.058
Passività per imposte differite	77.993
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**3.165.619**
Debiti per imposte sul reddito	631.762
Altre passività correnti	3.439.143
Debiti commerciali	59.269.583
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	66.463
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**63.406.951**
Passività destinate alla dismissione	-
TOTALE PASSIVO	**69.942.626**

ELENCO DELLE TESTATE SERVITE

- FOCUS
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS PICO
- FOCUS STORIA
- FOCUS WILD
- GIALLO ZAFFERANO

Conto economico Esercizio 2023	(Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**112.510.968**
Variazione delle rimanenze	-
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	-
Costi per servizi	-101.425.687
Costo del personale	-8.439.348
Proventi (oneri) diversi	349.939
MARGINE OPERATIVO LORDO	**2.995.872**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	-87.487
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	-1.170.000
RISULTATO OPERATIVO	**1.738.385**
Proventi (oneri) finanziari	-86.890
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	-
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**1.651.495**
Imposte sul reddito	-942.990
RISULTATO NETTO	**708.505**

Versione veg

Cotolette di ceci

Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 COTOLETTE

- **ceci precotti** 500 g (già scolati)
- **farina di ceci** 40 g
- **fecola di patate** 40 g
- **olio extravergine** 30 g
- **peperoncino in polvere**
- **curcuma in polvere** 1 cucchiaino raso
- **cumino in polvere** 1 pizzico
- **sale fino** ∘ **pepe nero**

PER LA PANATURA

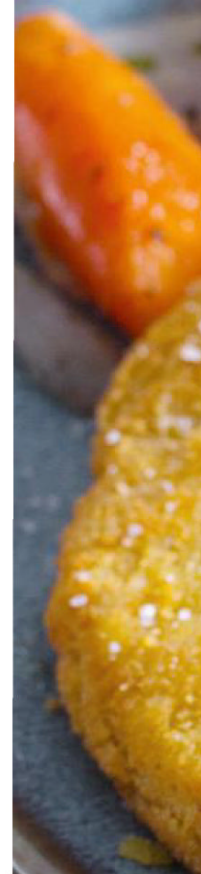
- **farina 00** 100 g
- **acqua** 130 g
- **sale fino**
- **pangrattato**

PER FRIGGERE

olio extravergine

Inserisci nel boccale di un mixer i ceci precedentemente sciacquati e scolati, la farina di ceci, l'olio, il sale e il pepe. Aggiungi il peperoncino, la curcuma, il cumino e la fecola. Richiudi il tutto e frulla molto accuratamente. Dapprima il composto sembrerà molto asciutto e farinoso, ma continuando a frullare si addenserà e otterrai un composto malleabile. Puoi eventualmente aggiungere ancora un filo d'olio o un cucchiaio di acqua, se risulta troppo compatto.

Prepara la pastella: in una terrina versa farina e acqua. Mescola bene con una forchetta e regolate di sale. Preleva ora dei pezzi di impasto grandi circa 120 g e forma una pallotta, poi schiacciala tra le mani per dargli la forma di una cotoletta. Passala prima nella pastella e poi nel pangrattato.

Friggi ogni cotoletta in padella con un dito d'olio, sino a che non sarà ben dorata. Ci vorranno 2-3 minuti per lato; aiutati con una paletta per girarla e poi scolarla su carta assorbente. Prosegui in questo modo sino a cuocerle tutte e servi le tue cotolette di ceci con un contorno di verdure.

Cime di rapa

Conosciute anche come friarielli e broccoletti, sono protagoniste della cucina italiana tradizionale. Basta saltarle in padella pochi minuti con olio, aglio e peperoncino per ottenere un piatto dal gusto ricco e inconfondibile

Sapore unico

Le cime di rapa sono la parte verde non ancora fiorita della rapa. La raccolta inizia a settembre e nel Nord Italia si conclude a metà novembre, mentre nelle regioni del Centro e del Sud si protrae per tutto l'inverno. Prima di consumarle rimuovi le parti non commestibili. Inizia eliminando i gambi più duri, foglie più grandi e spesse e quelle danneggiate. Poi stacca le cime più tenere: se desideri tenere anche un pezzetto dei gambi attaccati al fiore, non superare mai i 10 cm e pratica un taglietto a croce sulla base per facilitare la cottura. Per cuocerle tuffale in acqua bollente poco salata per 5 minuti, oppure falle saltare in padella con aglio, olio e peperoncino: sono un contorno delizioso. Perfette per condire la pasta e farcire torte salate e frittate. Arricchiscono anche le minestre di verdure e i legumi.

Morbida sapida e croccante

Focaccia con provola, limone e noci

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER L'IMPASTO

- **farina Manitoba** 300 g ○ **farina 00** 200 g
- **lievito di birra secco** 7 g
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **zucchero** 10 g ○ **sale** 10 g

PER GUARNIRE

- **cime di rapa** 1 mazzo
- **provola** 140 g ○ **aglio** 1 spicchio
- **limone bio** 1 ○ **gherigli di noci** 8-10

Preparazione. Setaccia farine e lievito in un'ampia ciotola, poi forma un incavo al centro, versaci lo zucchero, l'olio e amalgama con una forchetta, versando a filo 350 ml d'acqua tiepida e infine aggiungi il sale. Impasta fino a ottenere un composto denso, poi trasferiscilo sul piano di lavoro infarinato e lavoralo: allargalo prima con i pugni, poi riavvolgilo su se stesso e sbattilo sul tavolo, proseguendo così per 10 minuti, finché l'impasto sarà elastico. Rimettilo nella ciotola, pratica un'incisione a croce, coprilo con un telo e lascialo lievitare fino a quando sarà raddoppiato di volume. Intanto, pulisci le cime di rapa e falle saltare in padella con un filo d'olio, l'aglio e un pizzico di sale per 5-6 minuti. Riprendi l'impasto e sgonfialo, lavorandolo ancora per 2 minuti, poi stendilo con il matterello in modo da ottenere una sfoglia rettangolare. Trasferiscila sulla placca del forno unta d'olio e fai lievitare ancora per 15 minuti. Disponi sulla focaccia le cime di rapa tritate grossolanamente, poi cuoci in forno già caldo a 220° per 10 minuti.
Apri, disponi sulla focaccia il formaggio a fettine e cuoci ancora per 2-3 minuti. Sforna e completa con i gherigli e la scorza del limone grattugiata, irrora con un filo d'olio e servi.

Coniglio

Carne bianca magra di alto valore proteico è ricca di nutrienti ed è molto versatile. Si presta a piatti semplici e popolari, ma anche alle raffinate preparazioni di alta cucina

ricetta di Livia Sala
foto di Laura Spinelli

Delicata ma saporita

Grazie alle tante proprietà nutrizionali e alla versatilità in cucina, la carne bianca di coniglio sta diventando sempre più apprezzata. In Italia, il consumo di questa carne è tradizionalmente molto diffuso, e il paese si posiziona come primo produttore mondiale. Dal punto di vista nutritivo, la carne di coniglio è molto apprezzata perché è magra, ipocalorica e ricca di proteine. Facilmente digeribile e povera di colesterolo è ideale per chi segue una dieta sana e equilibrata. La carne di coniglio è molto versatile in cucina: alcune delle ricette più popolari includono il coniglio alla ligure e il coniglio all'ischitana, ma si trovano anche preparazioni elaborate come il coniglio alla frutta secca, che combina un mix di sapori dolci e salati in un piatto sofisticato.

Tonno di coniglio

Tradizione piemontese

 Preparazione 30 minuti
 Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **coniglio** 1 da circa 1,5 kg pulito
- **cipolla** 1
- **carota** 1
- **sedano** 2 coste
- **chiodi di garofano** 2-3
- **erbe aromatiche miste (alloro, timo, rosmarino, prezzemolo)** 1 mazzetto
- **salvia** 1 ciuffo abbondante
- **aglio** 6 spicchi
- **olio extravergine delicato**
- **sale**
- **pepe in grani**

Preparazione. Pulisci sedano, carota e cipolla, poi stecca la cipolla con i chiodi di garofano. Metti gli ortaggi in una pentola capiente, aggiungi il mazzetto aromatico, qualche grano di pepe, riempi con abbondante acqua e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per una decina di minuti, quindi sala e immergi il coniglio. Cuocilo per almeno 1 ora, o fino a quando sarà tenero e la carne si staccherà facilmente dagli ossi. Spegni e lascia intiepidire il coniglio nel brodo. Sgocciolalo e, facendo attenzione a non sfilacciarla, stacca la polpa con le mani a pezzi non troppo piccoli e il più possibile regolari, disponendoli man mano su carta da cucina per farli asciugare, quindi salali leggermente. Versa poco olio sul fondo di una teglia o di una pirofila.
Fai uno strato di pezzi di carne, distribuiscici sopra qualche foglia di salvia e 1-2 spicchi d'aglio spellati. Irrora con un po' d'olio e prosegui con gli strati di carne, unendo sempre salvia, aglio e olio. Copri con una pellicola, riponi il contenitore nella parte bassa del frigorifero e lascia riposare per 24-48 ore. Servi il tonno di coniglio leggermente sgocciolato dall'olio, accompagnato da insalata mista e giardiniera di verdure in agrodolce.

Mazzancolle

Grandi, saporite e succulente sono un ingrediente decisamente irresistibile, perfetto per i grandi piatti di pesce delle serate estive

foto di Maurizio Lodi

Deliziosi maxi crostacei

Sono molto simili ai gamberi, ma di dimensioni decisamente extralarge: le mazzancolle hanno corpo allungato, con testa prominente e lunghe antenne. La colorazione può variare dal grigio-azzurro al rosa e diventa rossastra dopo la cottura. Vivono principalmente nelle acque marine costiere, ma si trovano anche in quelle salmastre e talvolta addirittura in acqua dolce. Sono diffuse in molte regioni del mondo, compreso il Mar Mediterraneo e sono una buona fonte di proteine, vitamine e minerali, come il selenio, in più hanno un basso contenuto di grassi. Molto apprezzate per il sapore delicato e la consistenza carnosa, le mazzancolle si dimostrano estremamente versatili e si usano in tantissimi piatti di pesce, nelle cucine di tradizione popolare di tutto il mondo e nelle preparazioni dell'alta cucina. Si prestano a tante ricette e si gustano in mille modi: grigliate, lessate, fritte, oppure per piatti di pasta, zuppe o risotti.

Tonnarelli alla carbonara di mare

Preparazione
30 min

Cottura
20 minuti

Classico rivisitato

INGREDIENTI PER 4

- **tonnarelli freschi o pasta alla chitarra fresca** 400 g
- **guanciale** 100 g in una sola fetta
- **cipolla bianca** 1
- **vino bianco** 150 ml
- **pescatrice** 200 g
- **mazzancolle** 250 g
- **uova** 4
- **pecorino romano** 100 g
- **broccoletti** 120 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia il guanciale a dadini piccoli e rosolali in una padella antiaderente. Pulisci i broccoli, dividili a cimette e scottale in acqua bollente salata per 5 minuti, poi scolale e raffreddale sotto acqua fredda. Pulisci la pescatrice e tagliala a cubetti. Sguscia le mazzancolle e dividile in 3 parti. Trita finemente la cipolla e falla appassire a fiamma bassa in una padella con un filo d'olio, unisci la pescatrice e cuoci per 2 minuti, aggiungi le mazzancolle e fai insaporire, poi sfuma con il vino e lascialo evaporare, regola quindi di sale e pepe. Sbatti le uova in una ciotola con il pecorino e abbondante pepe. Lessa intanto i tonnarelli in acqua bollente salata, scolali trasferiscili nella padella con il sugo, aggiungi metà del guanciale croccante e i broccoletti e fai insaporire, mescolando per alcuni istanti. Poi togli dal fuoco e incorpora il composto di uova, mescolando velocemente in modo da amalgamare bene e rendere il fondo cremoso. Suddividi i tonnarelli nei piatti, decora con il guanciale rimasto e servi subito.

Caprino

Ricavato da latte intero di capra è strepitoso freschissimo, appena uscito dal caseificio. Il gusto è delicato con un sentore leggermente acidulo, la pasta è bianca morbida e cremosa

ricetta di Michela Sassi

Fresco, morbido e goloso

Numerose sono le tipologie di caprino che si trovano in commercio: fresco, ossia a brevissima stagionatura, a pasta molle oppure a pasta dura. Il più diffuso è quello fresco, generalmente stagionato per meno di 24 ore, privo di crosta ha la pasta morbida e bianca, una consistenza quasi cremosa e il sapore è gradevole con lievi note acidule. Ricavato dal latte di capra intero, a cui si aggiungono caglio e fermenti lattici, è un prodotto molto delicato che si deteriora velocemente e deve essere consumato quindi nel giro di pochi giorni. Conservalo sempre in frigorifero, nella confezione originale oppure avvolto con un telo di cotone umido per mantenere la superficie ben idratata. Il consiglio è di toglierlo dal frigo circa un'ora prima del consumo, in modo che abbia il tempo di sprigionare gli aromi e la consistenza originale. Delizioso accompagnato da frutta fresca, miele e foglioline di menta, è ideale da spalmare su crostini e toast con miele, pinoli e confetture e anche per arricchire risotti e condimenti per la pasta.

Zucca Hasselback con formaggio

Ricetta svedese

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucca butternut** 1 da circa 1,2 kg
- **sciroppo d'acero o miele** 2 cucchiai
- **formaggio caprino fresco** 150 g
- **timo**
- **paprica dolce**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci la zucca, tagliando le estremità ed eliminando la scorza. Poi dividila a metà, nel senso della lunghezza, ed elimina semi e filamenti interni con l'aiuto di un cucchiaio. Incidi ciascuna metà, praticando tanti tagli ravvicinati e paralleli in verticale, ma senza staccarli alla base: per aiutarti nel lavoro, disponi la mezza zucca sul tagliere, appoggiandola fra 2 bastoncini o i manici di 2 cucchiai di legno, e procedi a tagliare. I bastoncini impediranno alla lama di arrivare fino in fondo. Trasferisci le 2 metà sulla placca, foderata con carta forno bagnata e strizzata. Versa in una ciotola 3 cucchiai d'olio, 2 di sciroppo d'acero e amalgama bene. Sala e pepa le mezze zuccche, poi irrorale con il condimento, distribuendolo in modo uniforme e spolverizza con foglioline di timo. Cuoci la zucca in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti. Prima di sformarla, controlla con uno stecchino che sia ben morbida. Togli la placca dal forno, completa con il caprino a fiocchetti, spolverizza con un pizzico di paprica e disponi rametti di timo. Servila subito ben calda.

Tè matcha

Ricco di antiossidanti che combattono gli effetti dell'invecchiamento, promuove il relax e migliora la concentrazione. È anche un delizioso tocco esotico per tante ricette dolci e salate

ricetta di Marilena Bergamaschi

Ingrediente tradizionale

Varietà di tè verde originaria del Giappone il tè matcha si ricava dalle foglie della pianta coltivate all'ombra per alcune settimane prima della raccolta, perché questo processo aumenta il contenuto di clorofilla nelle foglie, conferendo loro un colore verde intenso e migliorando il profilo nutritivo. Le foglie quindi sono cotte al vapore per impedire l'ossidazione, poi essiccate e infine macinate finemente con mulini di pietra fino a ottenere una polvere molto fine. Inoltre, il consumo dell'intera foglia polverizzata permette di assumere una maggior quantità di antiossidanti e di nutrienti. Il tè matcha tradizionalmente si usa nella cerimonia del tè giapponese ed è anche molto popolare come bevanda quotidiana e ingrediente in varie ricette, dolci e salate. Il matcha è apprezzato non solo per il gusto unico e le proprietà benefiche, ma anche per il rituale e la tradizione che ne accompagnano la preparazione e il consumo. Per montarlo si usa il chasen (frustino di bambù), mescolando la polvere di tè con acqua calda, fino a ottenere una preparazione dalla consistenza schiumosa, più leggera o più densa, secondo i gusti.

Cake bicolore marmorizzato

 Preparazione 25 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **farina 00** 200 g
- **amido di mais o fecola** 100 g
- **cacao amaro** 30 g
- **tè matcha** 20 g
- **burro** 170 g
- **zucchero** 250 g
- **uova** 3
- **latte** 150 ml
- **lievito in polvere** 8 g
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **pangrattato**
- **sale**

Preparazione. Fai ammorbidire a temperatura ambiente 150 g di burro a pezzetti in una ciotola. Aggiungi lo zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale poi monta gli ingredienti, fino a ottenere una crema omogenea. Unisci le uova, uno alla volta, poi la farina setacciata con il lievito e l'amido di mais, in 2-3 volte, alternandoli al latte. Suddividi il composto in 2 ciotole e aggiungi a una il cacao setacciato e all'altra il tè matcha, mescolandoli bene per amalgamare. Versa i 2 composti a cucchiaiate, in modo da alternare i colori, in uno stampo da plumcake leggermente unto e spolverizzato con pangrattato, oppure foderato con carta forno bagnata e strizzata. Cuoci il cake in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti, infine lascialo raffreddare.

mi Piace

AREA DOLOMITICA DI PLAN DE CORONES E CONSORZIO TUTELA SPECK ALTO ADIGE

Festa dello Speck Alto Adige a Plan de Corones

La Festa dello Speck Alto Adige si prepara a conquistare nuovamente la cima di Plan de Corones il 28 e 29 settembre 2024. L'Area Dolomitica di Plan de Corones e il Consorzio Speck Alto Adige organizzano l'evento imperdibile per gli amanti del gusto e della tradizione, che potranno immergersi in un vortice di sapori e scoprire i segreti dello Speck Alto Adige IGP, il Re indiscusso della gastronomia altoatesina. Un'atmosfera festosa nella splendida cornice di Plan de Corones, per un'esperienza indimenticabile. Due giorni di puro piacere per il palato per celebrare uno dei prodotti più iconici dell'Alto Adige!

TOGNI

Ribolla Gialla Rocca Dei Forti

Ribolla Gialla Rocca dei Forti è un vino spumante brut millesimato di grande raffinatezza, espressione autentica delle uve del vitigno Ribolla Gialla provenienti dai territori più vocati, e nasce da vini bianchi di un'unica annata. Alla vista, si presenta con un color oro pallido dai riflessi accesi e lucenti, e con un perlage fine e persistente.
Regala un bouquet fine e delicato, dove spiccano note di fiori di ginestra e muschietto. Ribolla Gialla Rocca dei Forti è sapido, fresco ed equilibrato. Apre con eleganti profumi di cedro verde e bergamotto, è perfetto in abbinamento a primi piatti a base di verdure, arrosti di pesce, insalate di mare e carni bianche. Da degustare in ogni momento di convivialità, questo vino spumante rappresenta l'eccellenza della tradizione enologica italiana.

LATTERIA VIPITENO

Yogurt biologico da latte fieno ciliegia e cioccolato di Vipiteno

Latteria Vipiteno, storica cooperativa altoatesina specializzata nella produzione di yogurt di alta qualità, amplia la sua linea di Yogurt biologico da latte fieno con un nuovo gusto irresistibile: ciliegia e cioccolato.
La cremosa dolcezza dello yogurt alla ciliegia si unisce all'intensità del cioccolato per un'esperienza di gusto autentica e di alta qualità. Questo prodotto non solo delizierà tutti i palati, ma rappresenta anche un'alternativa ricca di fermenti lattici vivi, preziosi per il benessere dell'intestino.
Disponibile nel pratico vasetto di vetro da 150 grammi con tappo richiudibile, che permette di gustarlo in diversi momenti della giornata senza alterarne la qualità.

MD

Gelato gusto Bacio e Crema con nocciole e panna italiane

MD presenta nella linea Premium "Lettere dall'Italia", il gelato gusto Bacio e Crema con nocciole e panna italiane, dedicato a chi ama i gusti della tradizione, ma anche a chi è attento all'ambiente, la vaschetta infatti è compostabile al 100%.
La linea "Lettere dall'Italia" è espressione del percorso di evoluzione dell'Insegna, sempre più attenta ai bisogni del consumatore più esigente e alla valorizzazione del patrimonio gastroalimentare italiano, con un posizionamento da Premium Brand capace di coniugare qualità, selezione e naturalmente accessibilità.

CONSORZIO TUTELA GRANA PADANO

Grana Padano: “l’emozione italiana che conquista il mondo”

Elegante e sportivo, da quasi mille anni nella storia del gusto e proiettato al futuro della sostenibilità, da anni il formaggio DOP più consumato nel mondo che accoglierà migliaia di atleti ai Giochi Invernali Milano Cortina 2026 regalando loro un’unica e inimitabile emozione italiana: è il Grana Padano DOP, prodotto tra le Alpi e il Po esclusivamente con ingredienti del territorio. Prodotto con latte crudo decremato, stagionato da 9 mesi sino a più di 24, è il formaggio da pasto per eccellenza e protagonista di tanti piatti o piacevole padrone di casa negli aperitivi. Piace e dona benessere, con i nutrienti essenziali che contiene, importanti a tutte le età e indicati nelle diete più varie.

MEGGLE

Emmental Bavarese

Il formaggio Emmental Bavarese Meggle è genuino, prodotto solo con latte di alta qualità, fermenti e sale; senza additivi e conservanti. Viene prodotto seguendo gli oltre 100 anni di esperienza nella lavorazione dei formaggi nella storica regione tedesca dell’Algovia. È in questa magica zona che nasce l’Emmental Meggle con i suoi caratteristici buchi e l'esclusivo aroma di nocciola. Ma non è tutto: l’Emmental Meggle è un’ottima fonte di calcio ed è naturalmente privo di lattosio, grazie alla stagionatura, il che lo rende un'ottima opzione per accontentare proprio tutti.

MENO30

Filetti di Alici

Nel vasto panorama dei prodotti ittici surgelati, le alici surgelate al naturale con taglio butterfly si distinguono come un prodotto unico ed originale, conquistando gli scaffali con la loro semplicità e versatilità. Confezionati in buste sostenibili riciclabili nella raccolta della carta. I filetti di Alici Meno30 sono molto versatili e possono essere utilizzati in diverse ricette. Le alici sono una fonte ricca di nutrienti essenziali, tra cui proteine di alta qualità e acidi grassi omega-3. In più offre elevate quantità di proteine nobili, aminoacidi e sali minerali, tra cui il calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e sodio, ideali per combattere lo stress ossidativo e rendere possibile un corretto rinnovamento cellulare.

FEDERAZIONE LATTERIE ALTO ADIGE

La transumanza

Cultura, tradizione, biodiversità: la transumanza in Alto Adige è uno dei riti più radicati nel territorio che conquista le nuove generazioni di contadini. Quando l’estate volge al termine, le mandrie fanno ritorno a valle, regalando agli altoatesini un’occasione per festeggiare. Una tradizione che si perpetua da centinaia di anni, considerata come esempio di gestione sostenibile delle risorse naturali. Gestione sostenibile significa pensare e agire tenendo presente l’ecologia, l’economia, nonché il benessere sociale e degli animali. È il valore che guida i quasi 4.100 agricoltori di montagna, soci e fornitori delle latterie altoatesine, nella gestione del settore agricolo e produttivo.

Bomba di gelato

Un dolce al cucchiaio multicolore, fresco e invitante. Da portare in tavola nelle serate d'estate per stupire gli amici con un'esplosione di gusto

1 Raffredda lo stampo

Metti in freezer uno stampo a cupola da zuccotto e fallo raffreddare. Spalma quindi 3/4 di gelato alla crema leggermente ammorbidito sulle pareti e sul fondo dello stampo, in modo da ricoprirlo, poi rimettilo in freezer per mezz'ora a consolidarsi.

Panna e pistacchio

Preparazione 30 min+rip — Cottura 30 minuti

INGREDIENTI

- **gelato alla crema** 350 g
- **gelato al pistacchio** 250 g
- **panna fresca da montare** 250 ml
- **canditi misti** 75 g
- **cioccolato fondente** 50 g
- **Pan di Spagna** 100 g
- **zucchero a velo** 50 g
- **kirsch**

2 Forma gli strati

Spalma il gelato al pistacchio sopra quello alla crema in modo da formare un secondo strato dello stesso spessore del primo. Poi rimetti lo stampo nel freezer.

3 Monta la panna

Taglia i canditi a dadini, versali quindi in una ciotola, irrorali con 1 cucchiaio di kirsch e mescola bene. Poi monta la panna ben fredda con lo zucchero a velo.

4 Bagna il Pan di Spagna

Taglia il Pan di Spagna, prima a fette e poi a dadini di circa 2 cm di lato. Mettilo in una ciotola, irroralo con 3 cucchiai di kirsch per farlo ammorbidire e lascialo riposare per qualche minuto.

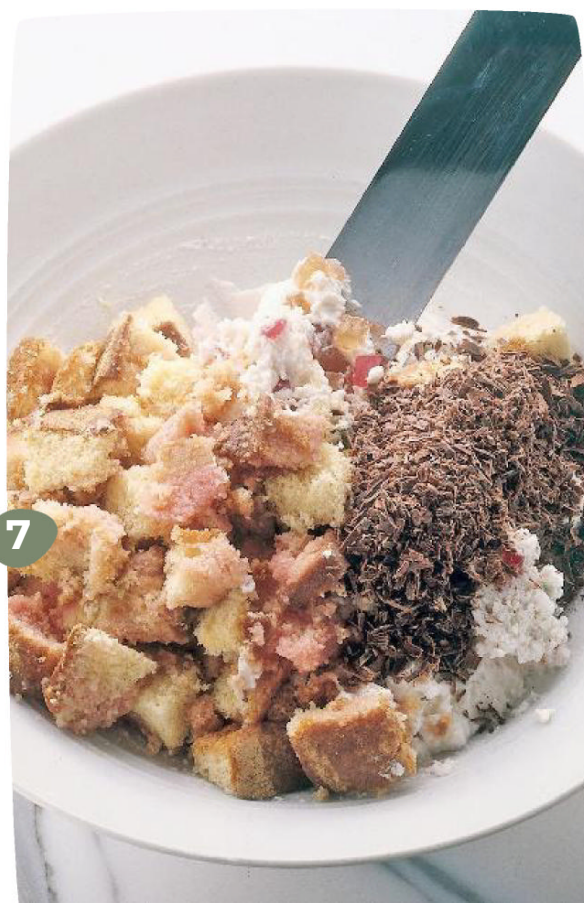
5 Sminuzza il cioccolato

Grattugia il cioccolato usando una grattugia per carote oppure riducilo a scagliette molto sottili con un coltellino o un pelapatate. Se ti piace, puoi preparare il dolce con 2 qualità di gelato diverse da quelle indicate dalla ricetta. Fai attenzione che l'accostamento dei sapori sia gradevole. Prova gli abbinamenti: cioccolato e nocciola; vaniglia e torroncino; crema, zabaione e caffè.

6 Arricchisci la panna

Sgocciola i canditi dal liquore e aggiungili alla panna montata. Mescola delicatamente con una spatola larga, sollevando il composto dal basso verso l'alto per evitare che la panna si smonti.

7 Prepara la farcitura

Sgocciola dal liquore anche i dadini di Pan di Spagna e unisciIi al composto; aggiungi poi le scaglie di cioccolato e mescola bene, sempre con movimenti dal basso verso l'alto.

8 Monta il dolce

Riprendi lo stampo dal freezer, versa all'interno il composto di panna e Pan di Spagna, riempiendo bene tutta la cavità e, lavorando con la spatola, livellalo in modo da pareggiare la base con i due tipi di gelato.

9 Copri con la crema

Ammorbidisci il gelato alla crema rimasto e spalmalo sulla superficie del dolce in uno strato sottile, facendo attenzione a coprire completamente il bordo di gelato e il composto di panna e canditi.

Bombe dolci e salate

Il termine "bomba" in cucina ha significati differenti e molte ricette tradizionali lo usano. Può indicare, come in questo caso, una preparazione dolce a base di gelato fatta in uno stampo particolare, generalmente a cupola, che si usa anche per lo zuccotto toscano. Ci sono poi anche ricette emiliane salate, a base di riso e ripiene di carni e salumi che si cuociono negli stampi da timballo.

10 Raffredda e servi

Chiudi lo stampo con il suo coperchio oppure con un foglio di alluminio, sigillando bene tutt'intorno ai bordi. Rimettilo in freezer per circa 3 ore. Al momento di servire, capovolgi lo stampo su un piatto e scaldalo leggermente con il phon oppure con un canovaccio prima bagnato in acqua bollente e strizzato: il brusco sbalzo di temperatura provocherà il rapido distacco del gelato dalle pareti dello stampo. Solleva delicatamente lo stampo e, se lo strato esterno del gelato si fosse leggermente sciolto, rimetti la bomba nel freezer per mezz'ora. Dopodiché, usando un coltello a lama larga, bagnato, tagliala a spicchi.

Charlotte al caffè e croccante

Dolce tradizionale della pasticceria francese dall'aspetto elegante, ha la consistenza morbida di una mousse e un gusto raffinato. E poi è anche facile da preparare

Preparazione
50 min+rip

Cottura
10 min

INGREDIENTI
- **panna fresca** 350 ml
- **caffè** 300 ml
- **amaretti** 120 g
- **cioccolato fondente** 100 g
- **croccante di mandorle** 80 g
- **zucchero semolato fine** 70 g
- **uova** 4 tuorli e 2 albumi
- **liquore al caffè** 6 cucchiai
- **savoiardi** 20
- **succo di limone**

PER DECORARE
- **topping al cioccolato**
- **burro per lo stampo**

1 Prepara la crema

Sciogli il cioccolato con 70 ml di panna a fuoco basso. Monta i tuorli con lo zucchero in una ciotola col fondo arrotondato, finché sarranno spumosi. Trasferisci il recipiente su un bagnomaria e unisci il liquore a filo, continuando a montare fino a ottenere un composto omogeneo. Togli dal fuoco, incorpora gli amaretti sbriciolati finemente e il composto di cioccolato e lascia raffreddare. Monta a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone e amalgamali alla crema. Monta la panna rimasta ben fredda e aggiungila all'impasto.

2 Sistema i savoiardi

Ungi uno stampo a cerniera da 20 cm e foderalo con carta forno: ritaglia un disco di 20 cm e fallo aderire al fondo, poi ricava una striscia di 63 x 15 cm e fissala sul bordo. Taglia un'estremità dei savoiardi, intingili rapidamente nel caffè e disponili in verticale lungo il bordo, facendoli fuoriuscire. Copri il fondo con biscotti e ritagli.

3 Completa il dolce

Aggiungi nello stampo 3 quarti del croccante tritato e versaci sopra la crema. Metti la charlotte a raffreddare in frigorifero per 5-6 ore. Al momento di servire, sforma la charlotte, trasferiscila in un piatto da portata e decorala con il topping al cioccolato e il croccante rimasto tritato.

Golosi compagni di viaggio

Tramezzini tonnati al pesto di sedano

Freschi e comodi da portare in giro sono una risorsa per pranzi in spiaggia e gite in montagna. Divertiti a farcirli con le preparazioni avanzate, come arrosti e bolliti

ricetta di Daniela Malavasi, foto di Sonia Fedrizzi

1 Prepara il pesto

Pulisci il sedano con le foglie più tenere, tritalo grossolanamente nel mixer con l'aglio spellato, le acciughe, i capperi sgocciolati, la mollica bagnata con qualche goccia dell'aceto di conserva dei capperi, il tuorlo e la scorza dell'arancia privata della parte bianca amarognola. Diluisci il composto con un filo d'olio, unisci 20 g di granella di mandorle e regola sale e pepe.

Preparazione
15 min+rip

Cottura
No

INGREDIENTI

- **pane bianco per tramezzini** 3 fette lunghe
- **vitello tonnato** 250 g circa, affettato fine
- **sedano verde con le foglie** 150 g
- **aglio fresco (facoltativo)** 1 spicchio
- **capperi sott'aceto** 1 cucchiaino
- **filetti di acciuga sott'olio** 2
- **mollica di pane** 20 g
- **arancia non trattata** mezza
- **granella di mandorle tostate** 60 g
- **uova** 1 tuorlo sodo
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Farcisci i tramezzini 2

Spalma una fetta di pane con un po' di pesto, aggiungi la metà delle fettine di vitello tonnato ben condite con la loro salsa, copri con la seconda fetta di pane spalmata con altro pesto, aggiungi il vitello rimasto e completa con l'ultima fetta, con il lato spalmato di pesto a contatto con la farcia.

3 Forma i tramezzini

Avvolgi la preparazione di pane in un foglio di pellicola per compattarla e trasferiscila a riposare in frigorifero per almeno un'ora. Elimina poi la pellicola, taglia i tramezzini a rettangoli. Cospargili su un solo lato con la granella di mandorle rimasta. Avvolgi ogni tramezzino in una striscia di carta da forno e fissala con un cordino di cotone colorato.

Ricetta con sorpresa

Polpettone in crosta

Una preparazione originale che trasforma un piatto classico della cucina casalinga in un secondo sfizioso e scenografico. Perfetto per i pranzi in famiglia e le gite fuori porta con gli amici

1

Impasta le carni

Taglia le 2 estremità del pane e tienile da parte, poi elimina la mollica per ottenere un cilindro cavo. Bagna la mollica in poco latte, strizzala e frullala con la mortadella. Impasta il composto con le carni, il Grana, le uova, il prezzemolo tritato, l'aglio, la noce moscata, sale e pepe. Se il composto risulta troppo morbido, aggiungi poco pangrattato.

2

Prepara il polpettone

Spunta i fagiolini, pulisci le carote e riducile in lunghi bastoncini. Scotta tutto in acqua bollente salata per pochi minuti e scola al dente. Raffredda le verdure in una ciotola con acqua e ghiaccio, poi sgocciolale e tamponale con carta da cucina per asciugarle. Farcisci il pane con le verdure e l'impasto di carne.

Preparazione 25 min+rip — Cottura 135 minuti

pane rustico 1 • **uova** 2 • **manzo macinato** 300 g • **maiale macinato** 200 g • **aglio** 1 spicchio • **mortadella** 200 g • **prezzemolo** 1 ciuffo • **Grana Padano Dop** 80 g • **fagiolini lunghi** una manciata • **carote** 2 • **pangrattato** • **latte** • **noce moscata** • **sale** • **pepe**

Cuoci in forno e servi

3

Adagia il pane su un foglio di alluminio, richiudi le estremità con le calotte tenute da parte e avvolgilo. Fascialo quindi con altri due fogli di alluminio. Poi cuocilo in forno caldo a 180° per 2 ore. Elimina l'alluminio e cuoci ancora 10 minuti appoggiando il pane su un foglio di carta forno. Lascia riposare per almeno 15 minuti e poi servilo a fette, tiepido o freddo. Se ti piace, accompagna il polpettone con un'insalata di rucola, pomodorini e cipollotti.

Focaccine in padella

Ripiene di gusto

Lievitati e dolci

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI

- **farina 00** 350 g
- **acqua** 205 g
- **lievito istantaneo per preparazioni salate** 5 g
- **olio extravergine** 20 g
- **sale fino** 10 g
- **provolone** 200 g dolce
- **prosciutto cotto** 200 g (a fette sottili)

Per preparare le focaccine in padella come prima cosa versa in una ciotola la farina. Aggiungi il sale e il lievito istantaneo. Unisci anche l'acqua e inizia a mescolare con un mestolo di legno poi, quando avrai ottenuto un composto omogeneo, aggiungi l'olio. Mescola ancora e comincia quindi a impastare con le mani.

Trasferisci l'impasto su un piano e lavora fino a ottenere una massa uniforme. Ora forma un filone e da questo ricava 10 pezzi, del peso di 55-60 g ognuno. Da ciascuna porzione forma una pallina, sollevando i lembi di pasta e portandoli verso il centro. Capovolgi sul piano (perché la chiusura deve stare alla base) e rotea ciascuna pallina tra le mani per dare una forma sferica perfetta. Fai così per tutte le altre. Copri con un canovaccio e lascia riposare.

Nel frattempo taglia il formaggio a cubetti piccoli. Prendi una delle palline e stendila con un mattarello sopra un piano infarinato, dovrai ottenere un disco sottile. Sistema al centro dei cubetti di formaggio, posiziona sopra una fettina di prosciutto e aggiungi altro formaggio. Ora chiudi le focaccine sollevando i lembi di pasta e pizzicandoli al centro. Fai lo stesso per tutti i lati, in modo da ottenere un fagottino, ben sigillato. Capovolgilo sul piano e poi ruotalo delicatamente.

Posiziona le focaccine in una padella calda. Aspetta alcuni secondi, poi schiacciale delicatamente. Copri con un coperchio e prosegui la cottura per 5-6 minuti. Togli quindi il coperchio, gira le focaccine e schiacciale ancora delicatamente. Prosegui la cottura per altri 5-6 minuti. In questo modo il calore penetrerà all'interno e il formaggio risulterà ben sciolto. Trasferisci su un tagliere e servi le tue focaccine in padella.

preparo e

Porto via

Varianti golose

Sulla stessa base della ricetta puoi mettere anche: ricotta, zucchine grattugiate, capperi e olive, e prezzemolo tritato quando la sforni. Oppure, salsa di pomodoro, melanzane grigliate e scamorza, con basilico spezzettato alla fine. Ultimo: formaggio spalmabile e finocchietto tritato, completando con salmone affumicato e pepe rosa.

Schiacciata con feta, aneto e limone

Preparazione
20 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **farina 0** 500 g
- **feta** 200 g
- **formaggio grattugiato** 100 g
- **aneto** 1 mazzetto
- **limone bio** 1 la scorza
- **zucchero**
- **lievito di birra fresco** 25 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Per l'impasto, stempera il lievito in 250 ml di acqua tiepida con mezzo cucchiaino di zucchero. Versa la farina setacciata con 2 pizzichi di sale in una ciotola, unisci il lievito, 3 cucchiai d'olio e inizia a lavorare dal centro, incorporando man mano tutta la farina, fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo.

Forma una palla, pratica un'incisione a croce, mettila in una ciotola, coprila con un telo e lasciala lievitare 1 ora in un luogo tiepido. Riprendi quindi l'impasto, lavoralo di nuovo per un paio di minuti e rimetti a lievitare per 1 ora.

Stendi l'impasto con le mani a uno spessore di circa 1 cm in una teglia rettangolare di circa 30 cm ben unta d'olio, spolverizza la superficie con il formaggio grattugiato, distribuisci la feta sbriciolata, l'aneto tagliuzzato con le forbici e cuoci in forno già caldo a 220° per circa 25 minuti.

Togli la schiacciata dal forno, spolverizzala con un'abbondante macinata di pepe e la scorza del limone grattugiata, lasciala riposare per 3 minuti, quindi tagliala a quadratini e servila immediatamente ben calda.

preparo e

Congelo

Più gusto

Quando vuoi aggiungere un booster di sapore al tuo spezzatino puoi aggiungere in cottura un pizzico di paprica dolce oppure di curry poco piccante. E otterrai una pietanza dal gusto più deciso. Vale la pena di provare!

Spezzatino di manzo con piselli

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di manzo** 1 kg
- **piselli** 400 g
- **cipolla** 1
- **carota** 1
- **sedano** 1 costa
- **concentrato di pomodoro** 30 g
- **brodo di verdure** 500 ml
- **vino bianco** 200 ml
- **farina 00**
- **olio extravergine**
- **sale** - **pepe**

Pulisci cipolla, carota e sedano. Poi trita le verdure con il coltello fino a ridurle a cubettini e mettile da parte. Riduci la polpa di manzo a cubetti di circa 3 cm, falli quindi rotolare in un piatto con la farina e poi scuotili bene per eliminare l'eccesso.

In un tegame scalda un giro d'olio, aggiungi i bocconcini di carne infarinati e lasciali colorire da ogni lato a fiamma vivace, mescolando spesso per evitare che attacchino alla pentola. Regola sale e pepe.

Versa il vino bianco e lascialo evaporare, abbassa la fiamma e aggiungi le verdure tritate. Mescola con cura e copri con il brodo caldo. Unisci quindi il concentrato di pomodoro e mescola per amalgamare. Metti il coperchio e lascia sobbollire per circa 80 minuti, mescolando e, di tanto in tanto se serve, versa altro brodo.

Trascorso il tempo togli il coperchio, aggiungi i piselli e cuoci ancora per 5 minuti. Lascialo riposare e poi servi lo spezzatino di manzo con piselli ben caldo.

1

Rösti di zucchine con caprino e salmone fumé

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **salmone affumicato** 4 fette grandi
- **farina 00** 3 cucchiai
- **zucchine** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **uovo** 1
- **aneto**
- **formaggio spalmabile** 150 g
- **cetrioli agrodolci**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Spunta le zucchine, grattugiale con la grattugia a fori larghi, poi trasferiscile in un colapasta. Spolverizzale con un pizzico di sale, mescolale e schiacciale leggermente, poi disponici sopra un peso e falle riposare per 30 minuti, in modo che perdano acqua. Strizza le zucchine, versale in una ciotola, unisci l'uovo sbattuto e la farina, regola di sale, pepe e mescola in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Scalda un filo d'olio in una padella ampia e rosola lo spicchio d'aglio schiacciato. Distribuisci a cucchiaiate il composto preparato, formando 8 porzioni, schiacciale con delicatezza e cuocile a fuoco medio 3-4 minuti per lato. Sgocciolale su carta assorbente da cucina e spolverizzale con un pizzico di sale. Aggiungi su ciascuna un po' di formaggio spalmabile, copri con mezza fetta di salmone e decora con cetrioli tagliati a fettine e con foglioline di aneto.

Ricetta raffinata

2

Filetti di branzino con salsa rouille e verdurine

 Preparazione 20 minuti+rip

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **branzino** 4 filetti da 200 g ciascuno
- **carote** 2
- **broccoli** 150 g di rosette lessate
- **peperone rosso** 100 g
- **peperone giallo** 100 g
- **scalogno** 1
- **yogurt** 125 ml
- **polpa di pomodoro** 4 cucchiai
- **aglio** 1 spicchio
- **aceto di mele** 1 cucchiaino
- **tuorlo** 1
- **peperoncino**
- **farina**
- **senape dolce**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la salsa, mescola in una ciotola il tuorlo con 1 cucchiaino di senape, 1 pizzico di peperoncino, sale e pepe. Aggiungi l'aceto, l'aglio tritato finemente, la salsa di pomodoro frullata, e 4 cucchiai d'olio. Incorpora, sbattendo con la frusta, lo yogurt a temperatura ambiente, poi metti tutto in frigorifero a riposare per 30 minuti. Intanto, rosola lo scalogno tritato in una padella ampia con un filo d'olio, unisci la carota a bastoncini e cuoci per 4-5 minuti, mescolando finché sarà dorata. Unisci i peperoni a filetti e cuoci ancora per 4-5 minuti, poi aggiungi i broccoli, regola di sale, fai insaporire per 2-3 minuti e spegni. Passa i filetti nella farina e falli dorare in una padella ampia cuocendoli 2-3 minuti per parte. Servili con le verdure e la salsa.

Pomodorini confit con crudité e salsa al curry

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **datterini** 600 g o **aglio** 1 spicchio o **finocchio** 1
o **misticanza** 120 g
o **cipollotto** 1
o **erbe aromatiche miste** 1 ciuffo o **aceto di mele** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia a metà i pomodorini in senso orizzontale e distribuiscili con la parte del taglio verso l'alto sulla placca, foderata con carta forno bagnata e strizzata. Spolverizzali con 3-4 cucchiai di zucchero e un pizzico di sale. Cuocili in forno già caldo a 100° per 3 ore. Estrai la placca e lascia raffreddare. Condiscili con l'aglio a fettine, le erbe tritate e un filo d'olio. Mescola, chiudi e fai riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Pulisci cipollotto e finocchio e tagliali a fettine sottili, uniscili alla misticanza in una ciotola, condisci con aceto, olio, sale e pepe, mescola e suddividi nei piatti. Aggiungi i pomodorini confit, poi irrrora con la salsa al curry e servi subito.

SALSA AL CURRY
Ammorbidisci 4 fette di pancarrè private della crosta in 200 ml di latte. Scolale, strizzale leggermente e frullale con 4 tuorli sodi, 2 cucchiaini di curry, 1 di zucchero di canna, 3 d'aceto rosso, peperoncino, 3-4 steli d'erba cipollina e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto cremoso. Tieni al fresco.

Ratatouille di verdure con uova al tegamino

 Preparazione
20 min

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **uova** 8
o **pomodori** 4
o **melanzana** 1
o **peperoni rossi** 2
o **cipolle** 2
o **aglio** 2 spicchi
o **limone** 1 bio
o **prezzemolo**
o **olio extravergine**
o **sale** o **pepe**

Preparazione. Elimina piccioli, semi e nervature dei peperoni, spella le cipolle. Elimina il picciolo della melanzana, taglia a metà i pomodori ed elimina i semi. Riduci melanzana, peperoni e pomodori a dadi e la cipolla a fettine. Tieni le verdure separate. Scalda 1 cucchiaio d'olio in una padella e rosola le cipolle a fuoco basso per 3-4 minuti. Aggiungi i peperoni, alza la fiamma e prosegui la cottura per 4-5 minuti. Trasferisci cipolla e peperoni in una ciotola. Nella stessa padella fai rosolare la melanzana con un filo d'olio per 5-6 minuti e trasferiscila con i peperoni. Versa ancora poco olio, rosola gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati, aggiungi i pomodori e cuoci per 2-3 minuti. Elimina l'aglio e riunisci nella padella tutte le verdure. Regola di sale e pepe e prosegui la cottura ancora per 1 minuto, mescolando. Spolverizza con prezzemolo tritato e scorza di limone grattugiata, suddividi la ratatouille nei piatti e servi con 2 uova al tegamino per ciascuno.

5

Friggitelli verdi dolci con insalatona mista al mais

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **friggitelli (peperoncini verdi dolci)** 800 g
- **lattuga** 1 cespo
- **cipollotto** 1
- **carote** 2
- **aglio** 2 spicchi
- **mais cotto in barattolo** 240 g, peso sgocciolato
- **menta** 6-7 foglie
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Scalda una larga padella antiaderente con 2 cucchiai d'olio e gli spicchi d'aglio schiacciati e spellati. Aggiungi i peperoni, lavati e asciugati, e rosolali a fiamma medio-alta per 3-4 minuti, finché saranno leggermente dorati. Irrora con 2 cucchiai d'acqua calda, sala poco e metti il coperchio. Abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 10 minuti, girandoli 2-3 volte. Scopri e fai asciugare il fondo di cottura, regola di sale e insaporisci con un'abbondante macinata di pepe. Pulisci le foglie della lattuga e tagliale a striscioline sottili. Spunta e raschia le carote e grattugiale a julienne con una grattugia a fori larghi. Elimina le radichette, la guaina esterna e la parte verde del cipollotto e taglialo a rondelle. Metti le verdure in una ciotola, aggiungi il mais e le foglie di menta spezzettate, condisci con olio aceto, sale e pepe. Suddividi nei piatti i peperoni, aggiungi l'insalata e servi.

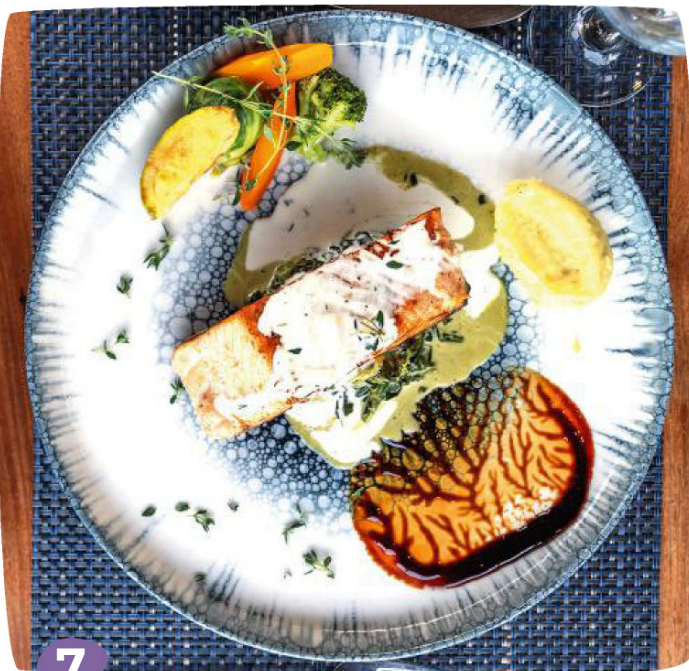
6

Spezzatino di manzo brasato con la peperonata

 Preparazione
30 minuti + rip

 Cottura
210 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **scamone di manzo** 800 g
- **cipolla** 1 o **aglio** 2 spicchi
- **vino rosso** 400 ml
- **farina** o **peperoni misti** 3
- **polpa di pomodoro** 300 g
- **brodo vegetale**
- **burro** o **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. La sera prima, disponi la carne tagliati a tocchi grossi in una ciotola con la cipolla spellata e tagliata a fettine e gli spicchi d'aglio. Copri con il vino, chiudi con pellicola e riponi in frigorifero. Il giorno seguente, sgocciola la carne dalla marinata e passa i tocchetti nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso. Scalda il burro e un filo d'olio in una casseruola ampia e rosola la carne in modo uniforme, mescolando per 3-4 minuti. Aggiungi la marinata con le verdure e fai evaporare completamente il vino. Unisci la polpa di pomodoro e 2 mestolini di brodo. Regola di sale e pepe, copri e prosegui la cottura a fuoco basso per circa 2 ore e 30 minuti, aggiungendo man mano altro brodo caldo, quando il fondo si asciuga. Pulisci i peperoni, tagliali a listarelle, disponili nella casseruola e prosegui la cottura ancora per 1 ora, mescolando di tanto in tanto. Alla fine la carne dovrà essere tenerissima. Servila con patate lessate o verdure di stagione.

7

Salmone scottato con salsa all'aneto e panna acida

 Preparazione
20 minuti+riposo

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetto di salmone** 800 g senza pelle
- **panna fresca** 400 ml
- **succo di limone** 2 00 g
- **aneto** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la panna acida, versa in una ciotola 400 ml di panna fresca, aggiungi 2 cucchiai di succo di limone e un pizzico di sale, mescola, poi fai riposare il composto per 24 ore sul termosifone, quindi conservalo in frigorifero. Scalda un'ampia padella antiaderente, spolverizzala con un pizzico di sale fino, disponici sopra il filetto di salmone e cuocilo 2 minuti per parte. Toglilo dal fuoco, mettilo su un piano di lavoro e cospargilo con un po' di aneto tritato. Copri il trancio con carta da forno e lascialo riposare per 10 minuti con un peso sopra (puoi usare una pentola piena d'acqua). Taglia il salmone a fette e sistemale nei piatti da portata. Insaporiscile con la salsa all'aneto e irrorando con la panna acida. Accompagnale con verdure cotte al vapore e servi subito.

SALSA ALL'ANETO
Metti in una ciotola 3 cucchiai di senape dolce, 3 di miele, 2 di aceto di mele, 1 di vino bianco e 4 di olio di semi di girasole e un mazzetto di aneto tritato e poi emulsiona tutto molto bene. Conserva in frigorifero.

8

Blinis con composta di mirtilli sciroppati

 Preparazione
20 minuti+riposo

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **farina 00** 150 g ○ **uova** 2
- **latte** 250 ml ○ **miele** 40 g
- **lievito** 1 cucchiaino
- **burro** 40 g
- **zucchero di canna** 50 g
- **mirtilli** 250 g
- **cannella** 1 bastoncino
- **sale**

Preparazione. Versa i mirtilli in una casseruola, aggiungi lo zucchero di canna e la cannella, copri e porta lentamente a ebollizione. Cuoci per circa 20 minuti, finché si sarà formato un fondo sciropposo. Per i blinis, separa i tuorli dagli albumi, setaccia la farina in una ciotola con il lievito, unisci i tuorli, il latte, 40 g di miele, 40 g di burro fuso e 1 pizzico di sale e amalgama con la frusta, fino a ottenere una pastella omogenea. Monta a neve gli albumi e uniscili al composto, con una spatola e con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Metti a riposare la pastella in frigorifero per 20 minuti. Scalda un piccolo padellino antiaderente, versa un mestolino di pastella e fai roteare bene la padella, per distribuire il composto in modo uniforme, formando dei dischi di circa 8 cm di diametro. Cuoci i blinis 2 minuti per lato e, man mano che sono pronti, impilali e avvolgili in un foglio di alluminio per tenerli in caldo. Servili con i mirtilli, frutta fresca e yogurt oppure panna montata a piacere.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo
Thelma&Louise

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 settembre**

Funghi

crostata con champignon, garganelli con i finferli, risotto porcini e timo e funghi ripieni

Antipasti vegetariani

Giardiniera, hummus, bruschette, rolls di piadine, verdure fritte e triangolini di sfoglia farciti

Ricette con i salumi

Gnocco fritto e cotto, patate ripiene di speck, riso al guanciale

Menu frutta secca

pasta trapanese con mandorle, cavolo romanesco croccante

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539